घर पर बनाएं टूथपाउडर

पुरुषों के लिए नेचुरल मॉइस्चराजर

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

सेहत एवं सूरत

जुलाई 2015 । वर्ष-4 । अंक-8

पत्रिका नहीं संपूर्ण अभियान
जो रखे पूरे परिवार का ध्यान...

मूल्य ₹ 20

कैसे होता है कब्ज

बावासीर की परेशानी में खाए यह आहार

ओट्स खाने के फायदे

योग से दूर करें रोग

फिश्चुला विशेषांक

भगंदर : पस्त होने की जरूरत नहीं

हमारे द्वारा ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया YouTube पर अवश्य देखें

• dr ak dwivedi • dr ak dwivedi homeopathy

प्रोस्टेट कैंसर तथा पेशाब की सभी परेशानी में होम्योपैथी कारगर

मैं याकूब वारसी, (65) निवासी धरमपुरी, जिला धार, मुझे दो वर्षों से पेशाब रूक-रूक कर होता था, फिर धीरे-धीरे वह भी बंद हो गया। मुझे कई डॉक्टर्स ने कहा कि बिना कैथैटर के पेशाब नहीं हो सकता। फिर मुझे कैथेटर के सहारे ही पेशाब करना पड़ता था और डॉक्टरों ने कहा था कि हमेशा ही कैथेटर से पेशाब करना पड़ेगा। मैंने धार, इन्दौर, नडियाद के कई डॉक्टरों को दिखाया परन्तु कोई असर नही हुआ। कैथेटर से ही पेशाब करना पड़ता था और पेशाब में बहुत जलन होती थी। डॉक्टरों ने कहा था कि पेशाब की थेली कमजोर हैं। मैंने दिनांक 09 अक्टूबर 2013 को डॉ. ए.के. द्विवेदी को दिखाया गया। होम्योपैथिक दवाइयों के इस तरह 10 महिने के इलाज के असर से काफी प्रभावित हूं। मैं अब बिना कैथेटर के पेशाब कर रहा हूं। पेशाब अच्छी तरह से हो रही है अब पेशाब में ना तो कोई जलन हो रही है न ही रूकावट हो रही हैं। दूसरे लोग भी होम्योपैथिक का लाभ उठा सकें इसलिए लिख रहा हूं।

याकूब वारसी, धरमपुरी, जिला धार

मैं आर. जी. बोनडे, सुदामा नगर, इन्दौर, 62 वर्ष गत 1 वर्ष से प्रोस्टेट की बीमारी से परेशान था । मैने इन्दौर में तीन-चार डॉक्टर को दिखाया सभी ने मुझे आपरेशन कराने की सलाह दी, सितम्बर 2014 को डॉ. ए.के. द्विवेदी जी को दिखाया एवं उनका इलाज लेना प्रारंभ किया तो मुझे 15 दिनों में ही आराम पड़ा। तब मैने रेग्युलर तीन माह इलाज कराया आज मुझे बहूत अच्छा लगा व मेरी पेशाब जो 50-60 मि.ली. रूखती थी आज 10 मि.ली. पर आ गई है। अत: मैं होम्योपैथिक दवाइयो के इस इलाज के असर से काफी प्रभावित हुं। दुसरे लोग भी होम्योपैथिक का लाभ उठा सकें इसलिए लिख रहा हूँ।

आर. जी. बोनडे, सुदामा नगर, इन्दौर

एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर

एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि., इन्दौर

मयंक अपार्टमेंट (ग्राउंड फ्लोर), मनोरमागंज, गीता भवन चौराहा से गीता भवन मंदिर रोड़, इन्दौर

मो. : 98260-42287, 94240-83040, हेल्प लाईन : 99937-00880, 90980-21001

Phone : 0731-4064471, E-mail : drakdindore@gmail.com, visit us at : www.homoeoguru.in, www.sehatsurat.com www.homeopathyclinics.in

क्लिनिक का समय : सोमवार से शनिवार शाम 5 से 9, रविवार सुबह 11 से 2 तक

सेहत एवं सूरत

जुलाई 2015 । वर्ष-4 । अंक-8

प्रेरणास्रोत
डॉ. रामजी सिंह
पं. रमाशंकर द्विवेदी
डॉ. पी.एस. हार्डिया

मार्गदर्शक
डॉ. अरूण भस्मे
डॉ. एस.एम. डेसाई
डॉ. पी.एन. मिश्रा

प्रधान संपादक
सरोज द्विवेदी

संपादक
डॉ. ए.के. द्विवेदी
9826042287

प्रबन्ध संपादक
राकेश यादव, दीपक उपाध्याय
9993700880, 9977759844

सह-संपादक
डॉ. डी.एन. मिश्रा, डॉ. एम.के. जैन
श्री ए.के. रावल, डॉ. कौशलेंद्र वर्मा

संपादकीय टीम
डॉ. वी.पी. बंसल
डॉ. आशीष तिवारी (जबलपुर)
डॉ. गिरीश त्रिपाठी (जबलपुर)
डॉ. ब्रजकिशोर तिवारी (भोपाल)
डॉ. राकेश शिवहरे (इंदौर)
डॉ. अमित मिश्र (इंदौर)
डॉ. नागेन्द्रसिंह (उज्जैन)
डॉ. अरूण रघुवंशी, डॉ. अपूर्व श्रीवास्तव
डॉ. अद्वैत प्रकाश, डॉ. अर्पित चोपड़ा

परामर्शदाता
डॉ. घनश्याम ठाकुर, श्री दिलीप राठौर
डॉ. आयशा अली, डॉ. रचना दुबे

विशेष सहयोगी
कनक द्विवेदी, कोमल द्विवेदी, अथर्व द्विवेदी

प्रमुख सहयोगी
डॉ. विजय भाईसारे, डॉ. भारतेंद्र होलकर
डॉ. पी.के. जैन, डॉ. मंगला गौतम
डॉ. आर.के. मिश्रा, रचना ठाकुर
डॉ. सी.एल. यादव, डॉ. सुनील ओझा
श्री उमेश हार्डिया, श्रीमती संगीता खरिया

विज्ञापन प्रभारी
पियूष पुरोहित संगीता जादोन मनोज तिवारी
9329799954 7898345430 9827030081

विधिक सलाहकार
लोकेश मेहता

वेबसाइट एवं नेट मार्केटिंग
पियूष पुरोहित - 9329799954

लेआउट डिजाइनर
राज कुमार

हेड ऑफिस
8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज,
गीताभवन मंदिर रोड, इन्दौर
मोबाइल 98260 42287, 94240 83040
email : sehatsuratindore@gmail.com
drakdindore@gmail.com

अंदर के पन्नों में...

12 बच्चों में कब्ज की समस्या...

20 घरेलू नुस्खों से पेट का इलाज

21 आंखों की समस्या न करें नजरअंदाज

23 डाक्टर्स डे : कितना सार्थक

24 होंठ दिखे स्टाइलिश

26 डिजाइनर हुआ बटुआ

29 शेविंग की समस्याओं से छुटकारा

30 सेहत और सौन्दर्य का रक्षक भुट्टा

32 इज्जत करेंगे तो प्यार बढ़ेंगे

हमारे द्वारा ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया YouTube पर अवश्य देखें

अत्यंत कम समय में किडनी की पथरी से छुटकारा

डॉ. ए.के. द्विवेदी द्वारा एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर, इंदौर पर प्रयोग की जा रही होम्योपैथी की 50 मिलिसीमल पोटेंसी द्वारा बिना किसी शल्यक्रिया/दर्द, मात्र 15 से 30 दिनों में लोगों को पथरी से पूरी तरह से निजात मिल रहा है।

ईलाज के पहले

Patient Name: MRS RADHA BAI
Age/Sex: 46Y/F
Ref.by Dr. : A.B. PATEL
MD(MED), FICA(USA)
Date : 29.01.2013

USG OF UPPER ABDOMEN

Right kidney is normal in size shape and outline. cortical thickness and echogenicity is normal.There is mild fullnes of right pelvicalyceal system and upper mid ureter due to a 11x6mm size calculus in right mid ureter at the site of its crossing over iliac vessel.
Left kidney is normal in size with moderate cortical thinning in upper and mid part.Lower pole cortex is normal in thickness and echogenicity. No pelvicalyceal dilatation.Two calculi of 4mm size seen in upper and mid calyceal area of left kidney.Left ureter is undilated.

श्रीमती राधाबाई सोनगरा, 11x6 मिली. मी. की पथरी के दर्द से अत्यंत परेशान थी, डॉक्टरों ने आपरेशन की सलाह दी लेकिन शल्य क्रिया के लिए तैयार नहीं थीं।

ईलाज के पहले

11th July 2014
Baby Yashi Rao
Dr. Parag Gandhi MD

LOWER ABDOMINAL SONOGRAPHY:

Both kidneys are of normal size & shape .Adequate renal cortical thickening Parenchyma & renal sinuses are well defined. Corticocentral differentiation is clear. No evidence of renal calculi.

Mild dilatation of the pelvicalyceal system of Lt. kidney with dilated ureter. 5mms calculus is noted in the Lt. lower ureter.

याशी राव, उम्र 2 वर्ष, 5 मिली. मी. की पथरी हो गयी, जिसे डॉक्टरों ने आपरेशन से निकालने की सलाह दी। माता-पिता परेशान!

ईलाज के पहले

Shri ROOPCHAND PATIDAR
DR. BHATE PRANJALI MBBS,DGO
43 YRS \ M
30/04/2015

SONOGRAPHY REPORT K.U.B. REGION

Both the kidneys are normal in size site shape contours and echogenicity
The C M differentiation maintained The cortical thickness is adequate
The right Collecting System & Ureter Are UnDilated
Rt kidney measured 96 x 50 mms

Lt kidney measured 118 x 56 mms
It reveals a calculus of 4 mms in the upper calyx .
The left collecting system & upper ureter are slightly dilated & obstructed by soft calculus of 6-7 mms in the upper ureter (at its junction with mild ureter).
No evidence of reflux

रूपचंद पाटीदार- किडनी में कई पथरी हो जाने के कारण परेशान थे, उनकी माताजी को भी पिछले दस वर्षों से पथरी है जिसका तीन बार आपरेशन भी कराया पर निजात नहीं मिली।

ईलाज के बाद

Patient Name: MRS RADHA BAI
Age/Sex: 46Y/F
Ref.by Dr. : A.K. Dwivedi
Date : 10.08.2

Right kidney is normal in size shape and outline.cortical thickness and echogenicity is normal.There is slight fulness of right pelvicalyceal system and upper mid ureter.Lower ureter is undilated.
No calculus.
Left kidney is normal with moderate cortical thinning in upper mid part. Lower pole cortex is normal in thickness and echogenicity. Two calculi of 4mm size seen in upper mid calyceal area of left kidney.
Renal length: Right 110 mm. Left 97 mm.
Ureters are undilated.
Urinary bladder is normal in shape and outline with thin walls. No calculus or debris seen.

श्रीमती राधाबाई सोनगरा, 11x6 मिली. मी. की पथरी मात्र तीन सप्ताह की होम्योपैथी दवाईयों से पथरी मूत्र मार्ग से बगैर किसी आपरेशन/कष्ट के निकल गई।

ईलाज के बाद

16th AUG. 2014
Baby Yashi Rao
Dr. Parag Gandhi MD

LOWER ABDOMINAL SONOGRAPHY:

Both kidneys are of normal size & shape . Adequate renal cortical thickening. Parenchyma & renal sinuses are well defined. Corticocentral differentiation is clear.

Mild dilatation of the pelvicalyceal system of Lt. kidney with dilated ureter. No calculus seen.
Needs further evaluation

याशी राव उम्र 2 वर्ष को 5 मिली. मी. की पथरी मात्र 4 सप्ताह की होम्योपैथिक दवाइयों से बगैर आपरेशन/कष्ट के निकल गई।

ईलाज के बाद

Mr. ROOPCHANDRA PATIDAR
SELF
43YRS \ Mal
21/05/2015

SONOGRAPHY REPORT K.U.B. REGION

Both the kidneys are normal in size, site, shape contours and echogenicity
Rt. kidney is measured 101 X 46 mms
Lt. kidney is measured 114 x 59 mms
The right collecting system and ureter are undilated.

The left collecting system & upper ureter are dilated .
No obvious calculus is seen at present (which was seen previously).

The C.M. differentiation maintained. The cortical thickness is adequate
No evidence of reflux

रूपचंद पाटीदार- किडनी में कई पथरी हो जाने के कारण परेशान थे, मात्र 15 दिन की होम्योपैथिक दवाइयों के सेवन से पथरी की समस्या से पूरी तरह निजात मिल गई।

एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर

एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि., इन्दौर

मयंक अपार्टमेंट (ग्राउंड फ्लोर), मनोरमागंज, गीता भवन चौराहा से गीता भवन मंदिर रोड़, इन्दौर

मो. : 98260-42287, 94240-83040, हेल्प लाईन : 99937-00880, 90980-21001

Phone : 0731-4064471, E-mail : drakdindore@gmail.com, visit us at : www.homoeoguru.in, www.sehatsurat.com www.homeopathyclinics.in

क्लिनिक का समय : सोमवार से शनिवार शाम 5 से 9, रविवार सुबह 11 से 2 तक

संपादकीय

चिकित्सक की पहली प्राथमिकता होती है मरीज

चिकित्सक धरती पर भगवान का दूसरा रूप होता है। भगवान तो एक बार जीवन देता है किन्तु चिकित्सक मरीज की अमूल्य जान को बार-बार बचाता है। यही एक ऐसा पेशा है जहां दवा और दुआ का अनोखा संगम देखने को मिलता है।

पेशे के प्रति त्याग, समर्पण और ईमानदारी की भावना चिकित्सक को बहुत ऊंचा दर्जा देती है। इसी जज्बे के साथ सभी चिकित्सकों को 'डॉक्टर्स-डे' की हार्दिक बधाई...

डॉ. ए.के. द्विवेदी

ॐ भूर्भुवः स्वः

सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निरामयाः।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मा कश्चिद् दुःखभाग्भवेत्।।

सभी सुखी होवें, सभी रोगमुक्त रहें, सभी मंगलमय घटनाओं के साक्षी बनें, और किसी को भी दुःख का भागी न बनना पड़े।

भगन्दर पस्त होने की जरूरत नहीं

भगन्दर गुदा क्षेत्र में होने वाली एक ऐसी बीमारी है जिसमें गुदा द्वार के आस पास एक फुंसी या फोड़ा जैसा बन जाता है जो एक पाइपनुमा रास्ता बनाता हुआ गुदामार्ग या मलाशय में खुलता है। शल्य चिकित्सा के प्राचीन भारत के आचार्य सुश्रुत ने भगन्दर रोग की गणना आठ ऐसे रोगों में की है जिन्हें कठिनाई से ठीक किया जा सकता है। इन आठ रोगों को उन्होंने अपने प्रसिद्ध ग्रन्थ सुश्रुत संहिता में 'अष्ठ महागद' कहा है।

भगन्दर कैसे बनता है?

गुदा-नलिका जो कि एक व्यस्क मानव में लगभग 4 से.मी. लम्बी होती है, के अन्दर कुछ ग्रंथियां होती हैं व इन्ही के पास कुछ सूक्ष्म गड्ढे जैसे होते है जिन्हें एनल क्रिप्ट कहते हैं; ऐसा माना जाता है कि इन क्रिप्ट में स्थानीय संक्रमण के कारण स्थानिक शोथ हो जाता है जो धीरे धीरे बढ़कर एक फुंसी या फोड़े के रूप में गुदा द्वार के आस पास किसी भी जगह दिखाई देता है। यह अपने आप फूट जाता है। गुदा के पास की त्वचा के जिस बिंदु पर यह फूटता है, उसे भगन्दर की बाहरी ओपनिंग कहते हैं।

भगन्दर के बारे में विशेष बात यह है कि अधिकाँश लोग इसे एक साधारण फोड़ा या बालतोड़ समझकर टालते रहते हैं, परन्तु वास्तविकता यह है कि जहाँ साधारण फुंसी या बालतोड़ पसीने की ग्रंथियों के इन्फेक्शन के कारण होता है, जो कि त्वचा में स्थित होती हैं; वहीं भगन्दर की शुरुआत गुदा के अन्दर से होती है तथा इसका इन्फेक्शन एक पाइपनुमा रास्ता बनाता हुआ बाहर की ओर खुलता है। कभी कभी भगन्दर का फोड़ा तो बनता है, परन्तु वो बाहर अपने आप नहीं फूटता है। ऐसी अवस्था में सूजन काफी होती है और दर्द भी काफी होता है।

भगन्दर के लक्षण

- गुदा के आस पास एक फुंसी या फोड़े का निकलना जिससे रुक-रुक कर मवाद (पस) निकलता है।
- कभी कभी इस फुंसी/फोड़े से गैस या मल भी निकलता है।
- प्रभावित क्षेत्र में दर्द का होना
- प्रभावित क्षेत्र में व आस पास खुजली होना
- पीड़ित रोगी के मवाद के कारण कपडे अक्सर गंदे हो जाते हैं।

भगन्दर प्रकार

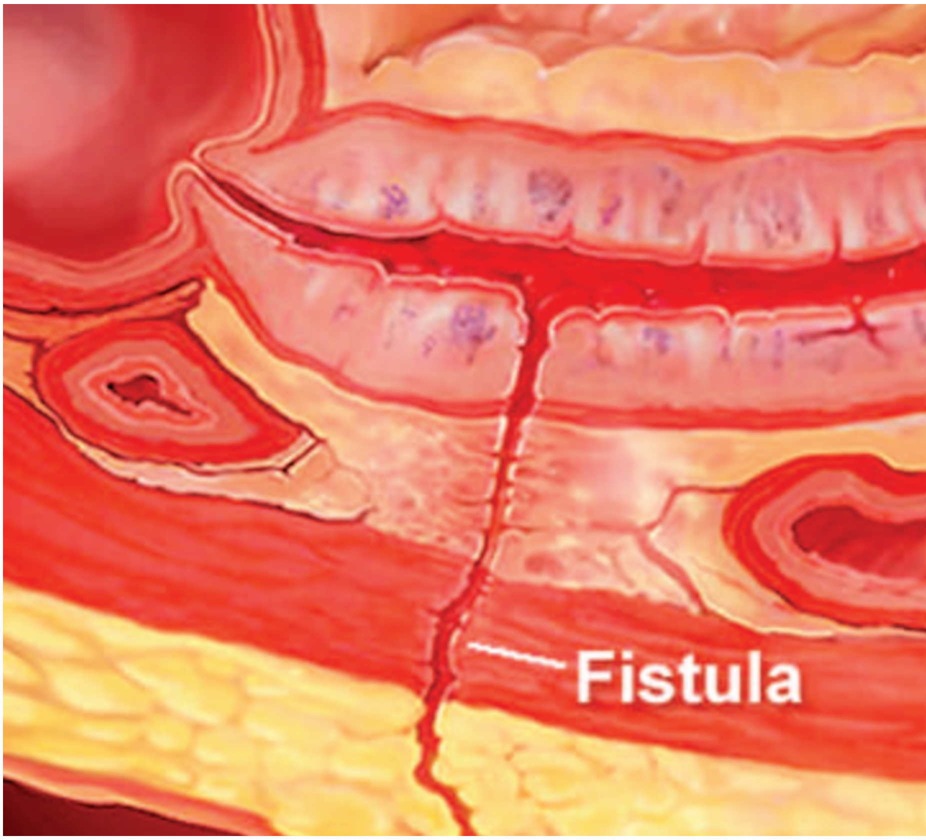
आचार्य सुश्रुत ने भगन्दर पीडिका और रास्ते की आकृति व वात पित्त कफ़ दोषों के अनुसार भगन्दर के निम्न 5 भेद बताएं हैं;

- शतपोनक

कारण

भगंदर होने के कई कारण हो सकते है। कुछ प्रमुख कारण निम्न प्रकार है-

- गुदामार्ग की अस्वच्छता।
- लगातार लम्बे समय तक कब्ज बने रहना।
- अत्यधिक साइकिल या घोड़े की सवारी करना।
- बहुत अधिक समय तक कठोर, ठंडे गीले स्थान पर बैठना।
- गुदामैथुन की प्रवृत्ति।
- मलद्वार के पास उपस्थित कृमियों के उपद्रव के कारण।
- गुदा में खुजली होने पर उसे नाखून आदि से खुरच देने के कारण बने घाव के फलस्वरूप।
- गुदा में आघात लगने या कट - फट जाने पर।
- गुदा मार्ग पर फोड़ा-फुंसी हों जाने पर।
- गुदा मार्ग से किसी नुकीले वस्तु के प्रवेश कराने के उपरांत बने घाव से।
- आयुर्वेदानुसार जब किसी भी कारण से वात और कफ प्रकुपित हो जाता है तो इस रोग के उत्पत्ति होती है।



- उष्ट्रग्रीव
- परिस्रावी
- शम्बुकावृत्त
- उन्मार्गी

आधुनिक चिकित्सा विज्ञान के अनुसार भी फिश्चुला का कई प्रकार से वर्गीकरण किया गया है परन्तु चिकित्सा की दृष्टि से दो प्रकार का वर्गीकरण उपयोगी है;

लो-एनल : चिकित्सा की द्रष्टि से सरल माना जाता है।

हाई-एनल : चिकित्सा की दृष्टि से कठिन माना जाता है।

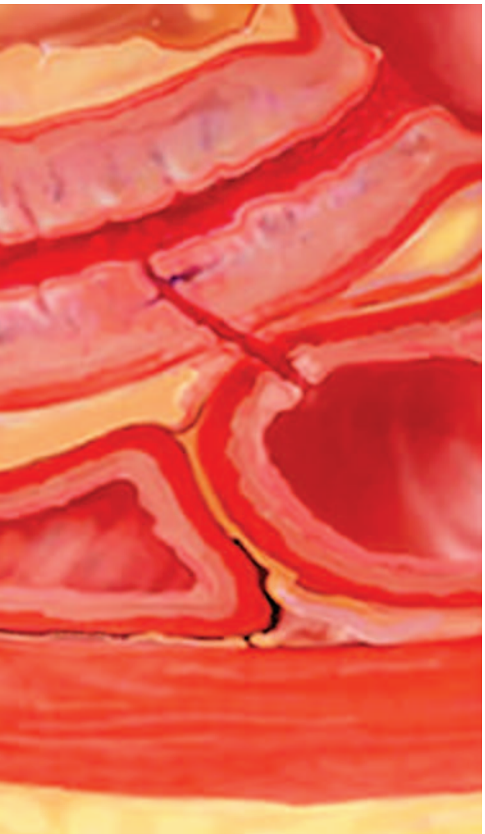
भगन्दर का निदान

चिकित्सक स्थानिक परीक्षण द्वारा भगन्दर का चेक-अप करते हैं तथा एक विशेष यन्त्र एषनी के द्वारा भगन्दर के रास्ते का पता किया जाता है।

आजकल एक विशेष एक्स रे जिसे फिस्टुलोग्राम कहते है, की सहायता से भगन्दर के ट्रैक का पता किया जाता है। इसके अतिरिक्त कभी-कभी एमआरआइ की सलाह भी चिकित्सक देते हैं।

आयुर्वेद क्षार सूत्र चिकित्सा

आयुर्वेद में एक विशेष शल्य प्रक्रिया जिसे क्षार सूत्र चिकित्सा कहते हैं, के द्वारा भगन्दर पूर्ण रूप से ठीक हो जाता है। इस विधि में एक औषधियुक्त सूत्र (धागे) को भगन्दर के ट्रैक में चिकित्सक द्वारा एक विशेष तकनीक से स्थापित कर दिया जाता है। क्षार सूत्र पर लगी औषधियां भगन्दर के ट्रैक को साफ़ करती हैं व एक नियंत्रित गति से इसे धीरे धीरे काटती हैं। इस विधि में चिकित्सक को प्रति सप्ताह पुराने सूत्र के स्थान पर नया सूत्र रखते है।



होम्योपैथी चिकित्सा

भंगदर, बवासीर तथा फिशर की समस्या से परेशान काफी संख्या में लोग होम्योपैथिक चिकित्सक के पास तब आते हैं जब उनकी 2-3 बार शल्य क्रिया हो चुकी होती हैं और उसके उपरांत भी उनकी समस्या या तो और बढ़ जाती है या आपरेशन के पूर्व जैसी स्थिति पुनः निर्मित हो जाती है।

18 वर्षों की अपनी होम्योपैथी चिकित्सा के दौरान मैंने कई ऐसे मरीजों को देखा जिनको गुदाद्वार में असहनीय दर्द, जलन, मवाद (पस) इत्यादि समस्या बनी रहती थी और वे सभी लोग मेरे पास आने के पूर्व सभी तरह का प्रयास (इलाज) कई महीनों तक या सालों ले चुके होते थे। फिर भी समस्या से छुटकारा नहीं मिला था। उन सभी लोगों को होम्योपैथिक दवाइयों के कुछ माह के प्रयोग पश्चात पूर्णतया आराम मिल गया। इन तीनों ही बीमारी का प्रमुख कारण कब्ज होती है। कब्ज के कारण जैसे ही व्यक्ति दबाव डालने लगता है धीरे-धीरे सूजन, दबाव, दर्द, जलन, मवाद इत्यादि की परेशानी होने लगती है। होम्योपैथी की दवाइयों के निरंतर प्रयोग से धीरे-धीरे इन सभी परेशानियों से छुटकारा मिल जाता है और व्यक्ति पूरी तरह से स्वस्थ महसूस करने लगता है। मवाद पर कोई भी दवा असर नहीं करती है जबकि होम्योपैथी दवाइयों के निरंतर प्रयोग से मवाद निकलना और बनना दोनों ही बंद हो जाता है। होम्योपैथिक दवाइयों से गुदाद्वार में कड़कपन, दरार आदि से भी पूरी तरह छुटकारा मिल जाता है।

डॉ. ए. के. द्विवेदी
बीएचएमएस, एमडी (होम्यो)
प्रोफेसर
एसकेआरपी गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज, इंदौर
संचालक, एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा. लि., इंदौर

भगन्दर की चिकित्सा

चिकित्सा की दृष्टि से देखा जाए तो भगन्दर औषधि साध्य रोग नहीं है, अर्थात यह पूर्णतया शस्त्र-साध्य (सर्जरी से ठीक होने वाला) रोग है। एंटीबायोटिक औषधियों का प्रयोग कुछ समय के लिए मवाद (पस) का निकलना कम जरुर कर सकता है, परन्तु सिर्फ दवाओं से इसका पूरी तरह ठीक होना बहुत ही मुश्किल (लगभग असंभव) है।

आधुनिक सर्जरी में एक चीरे से भगन्दर के संक्रमित ट्रैक को काटकर निकाल दिया जाता है। इस ऑपरेशन को फिस्लेट्क्टोमी कहा जाता है। यदि इस ऑपरेशन की सफलता के बारे में बात करें तो लो-टाइप फिस्टुला में तो यह कुछ हद तक सफल है परन्तु हाई-टाइप फिस्टुला में सफलता की दर बहुत कम है। ज्यादातर केसों में यह दोबारा हो जाता है।

आधुनिक सर्जरी में गुदा के इंटरनल स्फिन्क्टर के कटने का ख़तरा रहता है, जिससे रोगी की मल को रोकने की शक्ति समाप्त हो जाती है और मल अपने आप ही निकल जाता है। यह एक काफी विकट स्थिति होती है।

आचार्य सुश्रुत ने भगन्दर और नाड़ीव्रण में छेदन कर्म और क्षार सूत्र का प्रयोग बताया है।

बवासीर

हेमोराइड गुदा-नाल में वाहिकाओं की वे संरचनाएं हैं जो मल नियंत्रण में सहायता करती हैं।जब वे सूज जाते हैं या बड़े हो जाते हैं तो वे रोगजनक या बवासीर हो जाते हैं। अपनी शारीरिक अवस्था में वे धमनीय-शिरापरक वाहिका और संयोजी ऊतक द्वारा बने कुशन के रूप में काम करते हैं। मनुष्य की गुदा में तीन आवृत या बलियां होती हैं जिन्हें प्रवाहिणी, विर्सजनी व संवरणी कहते हैं जिनमें ही अर्श या बवासीर के मस्से होते हैं आम भाषा में बवासीर को दो नाम दिये गए है बादी बवासीर और खूनी बवासीर। बादी बवासीर में गुदा में सुजन, दर्द व मस्सों का फूलना आदि लक्षण होते हैं कभी-कभी मल की रगड़ खाने से एकाध बूंद खून की भी आ जाती है। लेकिन खूनी बवासीर में बाहर कुछ भी दिखाई नहीं देता लेकिन पाखाना जाते समय बहुत वेदना होती है और खून भी बहुत गिरता है जिसके कारण रक्ताल्पता होकर रोगी कमजोरी महसूस करता है। रोगजनक अर्श के लक्षण उपस्थित प्रकार पर निर्भर करते हैं। आंतरिक अर्श में आम तौर पर दर्द-रहित गुदा रक्तस्राव होता है जबकि वाह्य अर्श कुछ लक्षण पैदा कर सकता है या यदि थ्रोम्बोस्ड (रक्त का थक्का बनना) हो तो गुदा क्षेत्र में काफी दर्द व सूजन होता है। बहुत से लोग गुदा-मलाशय क्षेत्र के आसपास होने वाले किसी लक्षण को गलत रूप से 'बवासीर' कह देते हैं जबकि लक्षणों के गंभीर कारणों को खारिज किया जाना चाहिए। हालांकि बवासीर के सटीक कारण अज्ञात हैं, फिर भी कई सारे ऐसे कारक हैं जो अंतर-उदर दबाव को बढ़ावा देते हैं- विशेष रूप से कब्ज़ और जिनको इसके विकास में एक भूमिका निभाते पाया जाता है।

हल्के से मध्यम रोग के लिए आरंभिक उपचार में फाइबर (रेशेदार) आहार, जलयोजन बनाए रखने के लिए मौखिक रूप से लिए जाने वाले तरल पदार्थ की बढ़ी मात्रा, दर्द से आराम के लिए (गैर-एस्टरॉएड सूजन रोधी दवा) और आराम, शामिल हैं। यदि लक्षण गंभीर हों और परम्परागत उपायों से ठीक न होते हों तो अनेक हल्की प्रक्रियाएं अपनायी जा सकती हैं। शल्यक्रिया का उपाय उन लोगों के लिए आरक्षित है जिनमें इन उपायों का पालन करने से आराम न मिलता हो। लगभग आधे लोगों को, उनके जीवन काल में किसी न किसी समय बवासीर की समस्या होती है। परिणाम आमतौर पर अच्छे रहते हैं।

वर्गीकरण एवं बाह्य साधन

बवासीर या पाइल्स एक ख़तरनाक बीमारी है। बवासीर 2 प्रकार की होती है। आम भाषा में इसको खूँनी और बादी बवासीर के नाम से जाना जाता है। कही पर इसे महेशी के नाम से जाना जाता है।

खूनी बवासीर : खूनी बवासीर में किसी प्रकार की तकलीफ नही होती है केवल खून आता है। पहले पखाने में लगके, फिर टपक के, फिर पिचकारी की तरह से सिर्फ़ खून आने लगता है। इसके अन्दर मस्सा होता है। जो कि अन्दर की तरफ होता है फिर बाद में बाहर आने लगता है। मल के बाद अपने से अन्दर चला जाता है। पुराना होने पर बाहर आने पर हाथ से दबाने पर ही अन्दर जाता है। आखिरी स्टेज में हाथ से दबाने पर भी अन्दर नही जाता है।

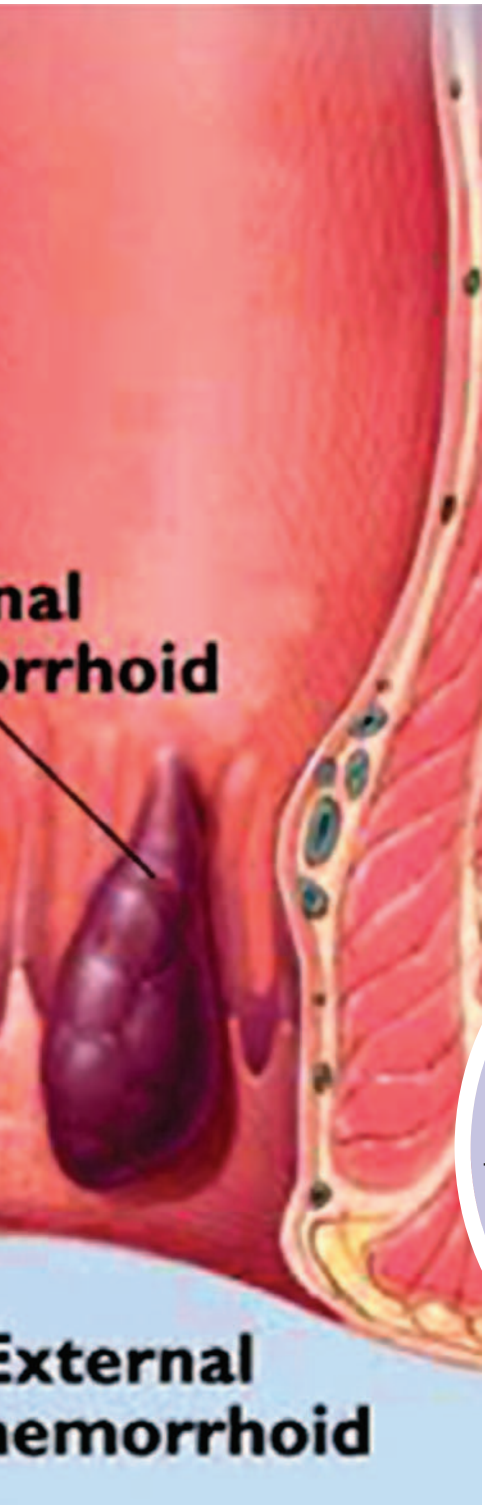
बादी बवासीर : बादी बवासीर रहने पर पेट खराब रहता है। कब्ज बना रहता है। गैस बनती है। बवासीर की वजह से पेट बराबर खराब रहता है। न कि पेट गड़बड़ की वजह से बवासीर होती है। इसमें जलन, दर्द, खुजली, शरीर मै बेचैनी, काम में मन न लगना इत्यादि। मल कड़ा होने पर इसमें खून भी आ सकता है। इसमें मस्सा अन्दर होता है। मस्सा अन्दर होने की वजह से पखाने का रास्ता छोटा पड़ता है और वहाँ घाव हो जाता है उसे डाक्टर अपनी जुबान में फिशर भी कहते हें। जिससे असहाय जलन और पीडा होती है। बवासीर बहुत पुराना होने पर भगन्दर हो जाता है। जिसे अंग्रेजी में फिश्चुला कहते हें। भगन्दर में मल के रास्ते के बगल से एक छेद हो जाता है जो पखाने की नली में चला जाता है। और फोड़े की शक्ल में फटता, बहता और सूखता रहता है। कुछ दिन बाद इसी रास्ते से पखाना भी आने लगता है। बवासीर, भगन्दर की आखिरी स्टेज होने पर यह कैंसर का रूप ले लेता है। जिसको रेक्टम कैंसर कहते हैं। जो कि जानलेवा साबित होता है।

कारण

कुछ व्यक्तियों में यह रोग पीढ़ी दर पीढ़ी पाया जाता है। अतः अनुवांशिकता इस रोग का एक कारण हो सकता है। जिन व्यक्तियों को अपने रोजगार की वजह से घंटों खड़े रहना पड़ता हो, जैसे बस कंडक्टर, ट्रॉफिक पुलिस, पोस्टमैन या जिन्हें भारी वजन उठाने पड़ते हों,- जैसे कुली, मजदूर, भारोत्तलक वगैरह, उनमें इस बीमारी से पीड़ित होने की संभावना अधिक होती है। कब्ज भी बवासीर को जन्म देती है, कब्ज की वजह से मल सूखा और कठोर हो जाता है जिसकी वजह से उसका निकास आसानी से नहीं हो पाता मलत्याग के वक्त रोगी को काफी वक्त तक पखाने में उकड़ू बैठे रहना पड़ता है, जिससे रक्त वाहनियों पर जोर पड़ता है और वह फूलकर लटक जाती हैं। बवासीर गुदा के कैंसर की वजह से या मूत्र मार्ग में रूकावट की वजह से या गर्भावस्था में भी हो सकता है।

उपचार

रोग निदान के पश्चात प्रारंभिक अवस्था में कुछ घरेलू उपायों द्वारा रोग की तकलीफों पर काफी हद तक काबू पाया जा सकता है। सबसे पहले कब्ज को दूर कर मल त्याग को सामान्य और नियमित करना आवश्यक है। इसके लिये तरल पदार्थों, हरी सब्जियों एवं फलों का बहुतायात में सेवन करें। तली हुई चीजें, मिर्च-मसालों युक्त गरिष्ठ भोजन न करें। रात में सोते समय एक गिलास पानी में इसबगोल की भूसी के दो चम्मच डालकर पीने से भी लाभ होता है। गुदा के भीतर रात के सोने से पहले और सुबह मल त्याग के पूर्व दवायुक्त बत्ती या क्रीम का प्रवेश भी मल निकास को सुगम करता है। गुदा के बाहर लटके और सूजे हुए मस्सों पर ग्लिसरीन और मैग्नेशियम सल्फेट के मिश्रण का लेप लगाकर पट्टी बांधने से भी लाभ होता है। मलत्याग के पश्चात गुदा के आसपास की अच्छी



बवासीर की परेशानी में खाए यह आहार

पाइल्स को बवासीर के नाम से भी जाना जाता है। यह बहुत ही खतरनाक बीमारी है जिसमें मलद्वार के अंदर खून की नसें फूल जाती हैं। मलत्याग के समय अधिक जोर लगाने पर गुदा मार्ग में उपस्थित खून की नसें फूल जाती हैं, जो पाइल्स का कारण बनती हैं। पाइल्स की बीमारी लगभग हर इसांन को अपने जीवन मे कभी ना कभी जरुर होती ही है। कुछ व्यक्तियों में यह रोग पीढ़ी दर पीढ़ी पाया जाता है। इसके लक्षणों में, शौच के दौरान लाल रंग का खून आना, चिकने पदार्थ का रिसाव होना, मलद्वार में खुजली चलना, खून की कमी से कमजोरी, चक्कर आना, थकान होना, भूख नहीं लगना और लगातार कब्ज रहना आदि होता है। मरीज संकोचवश चिकित्सक से समय पर नहीं मिलता और इसी वजह से यह तकलीफ बढ़ जाती है और स्वास्थ्य खराब होने लगता है। अगर आपको भी यह बीमारी है तो, उसे स्वस्थ्य खान-पान से ठीक किया जा सकता है। आइये देखते हैं कि कौन से हैं वे आहार।

- घुलनशील रेशा युक्त आहार ना केवल पाइल्स को ठीक करेगा बल्कि कब्ज की समस्या से भी छुटकारा दिलाएगा। रोजाना ताजे फल और सब्जियों का सेवन करें और इस बीमारी से निजात पाएं।
- कुछ तरह की फलियां जैसे, बींस, राजमा, सोया बींस, काली बींस, मटर और दाल आदि में बहुत फाइबर पाया जाता है, जो कि आसानी से हजम भी हो जाते हैं और आंत में जा कर चिपकते भी नहीं हैं।
- मसालेदार भोजन और आधा पका हुआ भोजन का सेवन बिल्कुल भी ना करें क्योंकि इससे कब्ज होता है। इसके अलावा शराब का सेवन करते हैं तो वो भी बंद कर दें।
- आम, मौसम्बी, अंजीर और जामुन का ज्यूस पीने से यह समस्या दूर होगी। इसके अलावा अधिक कॉफी भी नुकसानदेह है क्योंकि यह शरीर में पानी की कमी पैदा करती है।
- सिट्रस या खट्टे फल जैसे, नींबू, संतरा, मुसम्मी, चीज़, दही, सेब, और टमाटर पाइल्स को प्राकृतिक तरीके से ठीक करते हैं। इन्हें अपने आहार में जरुर शामिल करें।
- रात को सोने से पहले पानी में अंजीर या खजूर को भिगोने के बाद सुबह खाली पेट इन्हें खा लें। इन दोनों में काफी फाइबर पाया जाता है जो कि पेट के हर रोग को ठीक कर देता है। इसके अलावा रोजाना एक्सरसाइज भी करें।

पाइल्स का रोग ठीक करने में केला भी बड़ा लाभदायक साबित होता है। रोजाना खाना खाने के बाद या फिर सुबह खाली पेट केले का सेवन करें।

तरह सफाई और गर्म पानी का सेंक करना भी फायदेमंद होता है। यदि उपरोक्त उपायों के पश्चात भी रक्त स्राव होता है तो चिकित्सक से सलाह लें। इन मस्सों को हटाने के लिये कई विधियां उपलब्ध है। मस्सों में इंजेक्शन द्वारा ऐसी दवा का प्रवेश जिससे मस्से सूख जायें। मस्सों पर एक विशेष उपकरण द्वारा रबर के छल्ले चढ़ा दिये जाते हैं, जो मस्सों का रक्त प्रवाह अवरूध्द कर उन्हें सुखाकर निकाल देते हैं। एक अन्य उपकरण द्वारा मस्सों को बर्फ में परिवर्तित कर नष्ट किया जाता है। शल्यक्रिया द्वारा मस्सों को काटकर निकाल दिया जाता है।

प्राकृतिक रूप से पाइल्स को ठीक करने के लिये खूब पानी पीजिये। दिन में करीब 8-10 गिलास पानी जरुर पियें। इसके अलावा फ्रेश फ्रूट ज्यूस और सब्जियों का सूप पीजिये।

ओट्स खाने के 10 फायदे

ओट्स या जई आसानी से पच जाने वाले फाइबर का जबरदस्त स्रोत है। साथ ही यह कॉम्पलेक्स कार्बोहाइडेट्स का भी अच्छा स्रोत है। ओट्स हृदय संबंधी बीमारियों के खतरे को कम करता है। बशर्ते इसे लो सैच्यूरेटिड फैट के साथ लिया जाए। ओट्स एलडीएल की क्लियरेंस बढ़ाता है। ओट्स में फोलिक एसिड होता है जो बढ़ती उम्र वाले बच्चों के लिए बहुत उपयोगी होता है। यह एंटीकैंसर भी होता है। चेहरे के लिये ओटमील फेस स्क्रब ओट में कैल्शियम, जिंक, मैग्नीज, आयरन और विटामिन-बी और ई भरपूर मात्रा में होते हैं। जो लोग डिसलिपिडेमिया और डायबिटीज से पीड़ित हैं उन्हें ओट्स फायदेमंद होता है। गर्भवती महिलाओं और बढ़ते बच्चों को भी ओट्स खाना चाहिए। आईये जाने कुछ और ऐसे ही फायदे-

कोलेस्ट्रॉल

ओट्स में मौजूद बीटा ग्लूकॉन नामक गाढा चिपचिपा तत्व हमारी आंतों की सफाई करते हुए कब्ज की समस्या दूर करता है। इसकी वजह से शरीर में बुरे कोलेस्ट्रॉल जमा नहीं हो पाता। अगर तीन महीने तक नियमित रूप से ओट्स का सेवन किया जाए तो इससे कोलेस्ट्रॉल के स्तर में 5 प्रतिशत तक कमी लाई जा सकती है।

हृदय

ओट्स का सेवन दिल के लिये काफी फायदेमंद होता है। ओट्स में खूब फाइबर मौजूद होता है, और इसमें फॉलीबल फाइबर होता है जो दिल के लिये बहुत अच्छा होता है यही नहीं यह दूसरी बीमारियों से भी बचाता है। इससे शुगर लेवल कम रहता है।

वजन घटाए

इसमें इनसॉल्यूबल और सॉल्यूबल फाइबर होता है, जो फैट बर्निंग के लिए काफी अच्छा है, साथ ही प्रोटीन भी मौजूद होने से पेट भर जाता है। जो लोग जिम जाने का या व्यायाम करने का समय नहीं निकल पाते हैं, वे ओट्स खा के अपना वजन जल्दी और आसान तरीके से कर सकते हैं।

उच्च रक्तचाप

उच्च रक्तचाप हमारे हृदय के लिए बहुत ज्यादा खतरनाक है , इसे समय रहते अगर रोका ना गया तो यह इंसान की जान भी ले सकता है। इससे बचने का सबसे अच्छा उपाय है ओट्स। ओट्स खाने से उच्च रक्तचाप की परेशानी कम होती है क्योंकि इसमें फाइबर होता है जो कोलेस्ट्रोल को नियंत्रित रखता है।

स्तन कैंसर

ओट्स में लिग्नंस और एन्टेरोलैक्टोने जैसे फीटो केमिकल पाए जाते हैं जो कैंसर से लड़ने में सहायक हैं। एन्टेरोलैक्टोने विशेष रूप से, स्तन और अन्य हार्मोन से संबंधित कैंसर की रोकथाम में सहायक है।

इन्टेस्टाइन

आंत और मलाशय के लिए काफी फायदेमंद होता है। ओट्स उनके लिए बहुत लाभदायक है जो लोग अल्सरेटिव कोलाइटिस से पीड़ित हैं। इसे रोज़ खाने से कब्ज़ जैसी परेशानियों से निजात मिल जाता है।

ब्लड शुगर

ब्लड शुगर लेवल को स्थिर रखता है ओट्स में कार्बोहाइड्रेट काफी अच्छी मात्रा में पाया जाता है, जो आपको ऊर्जा देती है। फाइबर की मात्रा ज्यादा होने की वजह से यह धीरे धीरे पचता है, जिसकी वजह से रक्त में मौजूद ग्लूकोस का स्तर बढ़ता नहीं है। अध्ययनों से यह भी पता चला है कि इसको नियमित खाने से टाइप 2 मधुमेह का खतरा काम हो जाता है।

तनाव

ओट्स में फाइबर और मैग्नीशियम पाया जाता है जो दिमाग में सेरोटोनिन की मात्रा बढ़ाता है, जिससे मस्तिष्क शांत रहता है। जिसकी वजह से आपका मूड अच्छा रहता है और नींद भी अच्छी आती है। आप चाहें तो इसमें ब्लूबेरी भी डाल के खा सकते हैं, जिस में एंटीऑक्सीडेंट और विटामिन सी पाया जाता है जो तनाव से लड़ने में मदद करता है।

बूस्ट इम्यूनटी

साबुत अनाज में ओट्स खाने से रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। ओट्स में मौजूद फाइबर आपके पाचन तंत्र को मजबूत करता है।

त्वचा

यह हमारी त्वचा के लिए भी बहुत लाभदायक है। यह त्वचा को नमी देता है साथ ही जिनकी त्वचा बहुत ज्यादा रूखी या उसमें बहुत खुजली और जलन होती है तो ओट्स बहुत उपयोगी है।

डॉ. सौरभ गुप्ता

MBBS, D. Ortho, DNB, MNAMS
Fractrue & Joint Replacement Surgeon

Consultant : Arihant Hospital & Research Centre
Gumasta Nagar, Indore

Member of SAARC

ORTHOPEDIC CLINIC

TRAUMA & JOINT REPLACEMENT SURGEON

उपलबध सुविधाऐं :

- कम्प्यूटर नेविगेशन तकनीक द्वारा घुटना एवं कुल्हा प्रत्यारोपण
- बच्चों के जन्मजात हड्डी संबंधित विकार
- लिगामेन्ट इंजुरी का उपचार
- गठिया रोग (आर्थराइटिस)
- कमर की नस का दबना (सायटिका)
- सभी प्रकार की हड्डी एवं जोड़ से संबंधित तकलीफे
- बोन टी. बी.
- गर्दन की नस का दबाव
- पोलियो संबंधित मांसपेशियों की कमजोरी
- उचित परामर्श एवं सही इलाज

क्लब फुट स्पेशलिस्ट

समय : शाम 5.30 से 9 बजे तक

6-बी, भवानीपुरा कॉलोनी, नियर पूजा हॉस्पिटल, अन्नपुर्णा मेन रोड, इन्दौर

फोन : 99266111304, 8871506571

E-mail : drsaurabhgpt@gmail.com

बच्चों में बढ़ती कब्ज़ की समस्या कारण और निवारण

स्वस्थ शरीर भगवान की अनुपम भेंट है स्वस्थ पाचन तत्रं हमारे स्वास्थ का अभिन्न् भाग है। पाचन तंत्र की समस्याओं से अनेक रोगों का जन्म होता है वर्तमान में बदलती जीवन शैली और खान-पान से हमारा स्वास्थय बहुत प्रभावीत हुआ है । विषेषकर बच्चों में इस करण से बहुत सी समस्याएँ जन्म ले रही है। खराब पाचन और कब्ज की समस्या बच्चों में विकराल रूप धारण करती जा रही है । प्रस्तुत है इस समस्या से जुड़े महत्वपूर्ण तथ्य तथा मुख्य कारण एवं निवारण ।

बच्चों में कब्ज की उम्र क्या होती है।

बच्चों में कब्ज़ दो उम्र में ज्यादा पाया जाता है

1- जन्मजात

2- ऊपर का आहर शुरू करनें के पश्चात अर्थात जब बच्चा माँ के दूध के अतिरिक्त ऊपरी आहार लेना शुरू कर दे इसके अलावा स्कूल जाने वाले बच्चों में अव्यवस्थित शौच की आदतों के कारण भी अधिकांश बच्चों में यह समस्या जन्म लेती है ।

बच्चों कब्ज़ के मुख्य कारण क्या है।

बच्चों में कब्ज़ के मुख्य कारण इस प्रकार है ।

1- जन्म से कब्ज़/ शौच न करनाः ऑतों में नसों की चाल न होने से/ ऐसी समस्या के लिए तुरन्त शिशु शल्य चिकित्सक (अतिविशेषज्ञ) से परामर्श लेना चाहिए ।

2- जन्म के बाद बढ़ती उम्र में कब्ज़ का होना भोजन की अनियमितताओं को इंगित करता है । यह समस्या नियमित भोजन और व्यवस्थित दिनचर्या एवं दवाईयों से ठीक हो सकती है

3- कुछ बच्चों में रीढ की हड्डी, स्नायु तंत्र एवं नसों से संबंधित रोगो के कारण भी यह समस्यां हो सकती है ।

4- उपर्युक्त तीनों ही स्थितीयों में पीडियाट्रिक सर्जन (बच्चों के सुपरस्पेशिलिस्ट सर्जन) का परामर्श लेना नितांत आवश्यक है। जन्मजात एवं स्नायु रोग संबंधित समस्याओं को इस लेख में शामिल नहीं किया गया है।

बच्चों में कब्ज़ के क्या-क्या- लक्षण होते है ।

बच्चों में कब्ज़ की बीमारी भिन्न-2 रूप से प्रस्तुत होती है। इसका मुख्य कारण प्रतिदिन शौच न करना या 2-3 दिन के अंतर पर ही शौच क्रिया करना है। अधिकांष बच्चों में यह समस्या समय के साथ बढ़ती जाती है। और उनमें कड़ा एवं सूखा मल होना तथा शौच के दौरान रोग इत्यादि लक्षण प्रायः पाये जाते है । ये बच्चें शौच क्रिया के लिए बैठने के बजाय खडे खडे मल-त्याग करते है । कुछ बच्चे जो कि प्रतिदिन शौचालय जाते है परन्तु उनका कोई निश्चित समय नहीं होता वे भी कब्ज़ की श्रेणी में ही आते हैं और इनमें यह समस्या बढ़ती जाती है। अधिक समस्या होने पर शौच का रास्ता/मलद्वार बाहर भी निकलता है

वीनिंग क्या है और इसका सही तरीका क्या है।

प्रारंभिक लगभग 6 माह तक मां का दूध ही शिशु के लिए सर्वोत्तम आहार है । इसके बाद उसको मां के दूध के अतिरिक्त भी पोषण की आवष्यकता होती है जो कि उपरी भोजन द्वारा पूरा किया जाना चाहिए । माँ के दूध से उपरी आहार के परिवर्तन की प्रक्रिया को वीनिंग कहते है । इसके लिए बच्चे को माँ के दूध के अतिरिक्त दाल का पानी, उबला चावल का पानी, दलिया, खिचड़ी, आलू इत्यादी शुरू किया जाता है और धीरे- धीरे उपरी आहार की मात्रा बढ़ाते हुए मां के दूध की मात्रा को घटाया जाता है।

बच्चों को कब्ज से दूर रखने हेतु कैसा भोजन लें!

बच्चों में कब्ज से बचने के लिए भोजन का सबसे महत्वपूर्ण स्थान है। इसके लिए निम्नलिखित भोजन का सेवन करें।

क्या खाएं- हरी पत्तेदार सब्जी, सलाद, फल, खिचडी, दलिया, दाल-चावल, /रोटी, अंडा, केला, दूध, (उपयूक्त मात्रा में) और पानी अच्छी मात्रा में पिएं ।

क्या न खाएं- टॉफी, चॉकलेट, बिस्किट, चिप्स इत्यादी , मैदा का सामान तली चीज़े (समोसा, कचौरी) अधिक मिर्च एवं चिकनाई, नमकीन/मिक्चर और अत्यअधिक दूध का सेवन बिल्कुल न करें ।

कब्ज़ से बचने के लिए दिनचर्या में क्या परिवर्तन होने चाहिए ।

कब्ज़ आदि समस्याओं से बचने के लिए दिनचर्या व्यस्थित होना आवश्यक है । इसके लिए प्रतिदिन बच्चों को प्रातः एक कप गुनगुना (हल्का गर्म) दूध देकर 10 मिनट शौच के लिए अवश्य बैठायें। शौच न होने पर भी इसे छोड़ें नहीं और कम से कम 1 माह तक इसका पालन करें और भोजन में लिए परहेज़ का पालन करें । इसके अतिरिक्त बच्चों को साफ़ पानी अच्छी मात्रा में पिलाएँ और प्रति 2-3 घंटे में मूत्र-त्याग करनें कों कहें । बाहरी भोजन से बचें और शारीरिक स्वच्छता का ध्यान रखें । बच्चें के शौच का समय प्रातः काल निश्चित करने का प्रयास करें ।

बच्चों में कब्ज़ की समस्या क्या पूर्ण रूप से ठीक हो सकती है ।

हॉं. बच्चों में कब्ज़ की समस्या का निवारण पूर्ण रूप से किया जा सकता है परन्तु उसके लिए उचित चिकित्सकीय परामर्श की महती विशेषता है। योग्य शिशु शल्य चिकित्सक का परामर्श लें। भोजन में आवश्यक परिवर्तन और बच्चों की दिनचर्या को नियमित करें तो इस समस्या पर काबू पाया जा सकता है। यदि इसका सही समय पर उपचार न हो तो समय के साथ यह समस्या विकराल रूप धारण कर लेती है और बच्चे के शारीरिक एवं मानसिक विकास पर इसका विपरीत प्रभाप पड़ता है। कुछ बच्चों में इसके कारण सर्जरी भी करनी पड़ सकती है ।

नोटः जन्मजात एवं स्नायुरोग संबंधित पाचन तंत्र समस्याओं को इस आलेख में शामिल नहीं किया गया है। इसके लिए पीडियाट्रिक सर्जन से मिल कर परामर्श लेना उचित है ।

डॉ. अद्वैत प्रकाश
एम.बी.बी.एव., एम.एस. (सर्जरी), एम.सी.एच. (पीडियाट्रिक सर्जरी)
मो.: 8889588832

डॉ. अरूण रघुवंशी

M.B.B.S, M.S., FIAGES

लेप्रोस्कोपिक, पेटरोग एवं जनरल सर्जन

पूर्व विशेषज्ञ :- अपोलो अस्पताल, नई दिल्ली

सिनर्जी हॉस्पिटल

ओपीडी समय :

सुबह : 10.00 से दोप. 2.00 बजे तक

स्कीम न. 74-सी, सेक्टर बी
विजय नगर, इन्दौर
फोन : 0731-2550400

विशेषज्ञता :-

- दूरबीन पद्धति से सर्जरी
- बेरियाटिक सर्जरी
- एडवांस लेप्रोस्कोपिक सर्जरी
- लीवर, पेनक्रियाज एवं आंतों की सर्जरी
- पेट के कैंसर सर्जरी
- कोलो रेक्टरल सर्जरी
- हर्निया सर्जरी
- थायराईड, पैराथायराईड सर्जरी

क्लीनिक : यूजी-1, कृष्णा टॉवर,
मीरा केमिस्ट, 2/1, न्यू पलासिया,
क्योरवेल हॉस्पिटल के सामने
जंजीरवाला चौराहा, इन्दौर

(समय : शाम 6.30 से 9.00 बजे तक)

निवास : 157, ई.एच. स्कीम न. 54,
विजय नगर, इन्दौर
फोन : 0731-2574404

9753128853

e-mail : raghuvanshidrarun@yahoo.co.in

चिकित्सा सेवाएं

डॉ. अरूण रघुवंशी

M.B.B.S, M.S., FIAGES

लेप्रोस्कोपिक, पेटरोग, बेरियाटिक सर्जन, एवं जनरल सर्जन
पूर्व विशेषज्ञ :- अपोलो अस्पताल, नई दिल्ली

सिनर्जी हॉस्पिटल ओपीडी
प्रतिदिन सुबह 11 से 4 बजे तक

यूजी-1, कृष्णा टॉवर, मीरा केमिस्ट 2/1, न्यू पलासिया, क्योरवेल हॉस्पिटल के सामने जंजीरवाला चौराहा, इन्दौर
(समय : शाम 6.30 से 9.00 बजे तक)

9753128853

फोन : 0731-2574404 e-mail : raghuvanshidrarun@yahoo.co.in

SEWA

मधुमेह, थायराईड, मोटापा एवं हार्मोन डिसआर्डर व गायनेकोलॉजी (महिला रोग) को समर्पित केन्द्र

लैबोरेटरी, फार्मेसी, जेनेटिक एंड हायरिस्क प्रेगनेंसी केयर, कांउसलिंग बाय सर्टिफाईड डायटीसियन्स, डाइबिटीज एजुकेटर एण्ड फिजियोथैरेपिस्ट

मोटापा, बोनापन, इन्फर्टिलिटी, कमजोर हड्डियां

क्लिनीक 1 : 109, ओगन प्लाजा, इंडस्ट्रीज हाउस के पास, ए.बी. रोड, इन्दौर
अपाईन्टमेन्ट हेतु समय : शाम 5 से 8 बजे तक Ph. : 0731-2545737

ग्रेटर कैलाश हॉस्पिटल ओल्ड पलासिया इन्दौर
वर्मा हॉस्पिटल परदेशीपुरा चौराहा, इन्दौर 0731-2538331

उज्जैन : प्रति शनिवार, समय : शाम 4 से 6 बजे तक
स्थान : सिटी केमिस्ट, वसावड़ा पेट्रोल पम्प के पास, टॉवर चौक, फ्री गंज, उज्जैन
खण्डवा : प्रतिमाह के प्रथम रविवार समय : सुबह 10 से 1 बजे तक
Email : abhyudaya76@yahoo.com • www.sewacentre.com

Mob. : 78692-70767, 94250-67335, 97137-74869

डॉ. भारतेन्द्र होलकर

MD, FRSM (UK), FACIP (US)
International Member
ESG, GSE, ICNMP, AACE, ACOG, ISPO, ISGE, ICS, ISHR, IBANGS
Clincial Specialist

- इन्सुलिन-मुक्त चिकित्सा
- बांध्यता की हानिरहित चिकित्सा
- स्तन कैंसर (लिम्फोमा) की बिना ऑपरेशन की चिकित्सा
- हृदय एवं मस्तिष्क आघात् की चिकित्सा
- ग्रोथ हारमोनल चिकित्सा
- आनुवांशिक जीन एवं सेल थैरेपी
- आनुवांशिक परिवार संयोजन चिकित्सा
- गर्भाशय के छाले एवं गठानों की सरलतम् चिकित्सा

परामर्श कक्ष
202, मौर्या आर्केड, 1/2, ओल्ड पलासिया (पलासिया थाने के सामने), इन्दौर
समय : दोप. 11 बजे से शाम 5 बजे तक
E-mail : holkar_hfrf@yahoo.com
9752530305

डॉ. अद्वैत प्रकाश

एम.बी.बी.एस., एम.एस. (सर्जरी), एम.सी.एच. (पीडियाट्रिक सर्जरी)
नवजात शिशु एवं बाल्य रोग शल्य क्रिया विशेषज्ञ सर्जन(के.ई.एम. हॉस्पिटल मुम्बई)

- बच्चों के पेट, लीवर, फेफड़े और सभी अन्य अंगों की सर्जरी,
- बच्चों की किडनी एवं मूत्र रोग संबंधी सभी सर्जरी,
- बच्चों हर्निया हाइड्रोसिल, पेशाब का रास्ता सही जगह न होना एवं अण्डकोष संबंधी सभी सर्जरी,
- दूरबीन पद्धति द्वारा पेट एवं छाती (लेप्रोस्कोपी) की सर्जरी,
- नवजात शिशु की आंत में रूकावट,आंत का न बनना, आहार नली का न बनना तथा लेट्रिन का रास्ता न बनने की सर्जरी,
- पीठ में गठान एवं मस्तिष्क में अत्याधिक पानी भरने की सर्जरी,
- कटे होंठ एवं तालू की तथा जीभ के विकार की सर्जरी,
- बच्चों में कब्ज तथा पेशाब संबंधित विकारों का उपचार,
- गंभीर चोट एवं जलन का समुचित उपचार

क्लीनीक -1 : 101, रायल ग्लोरी, प्रथम मंजिल, सयाजी होटल के सामने, विजय नगर, इन्दौर समय : सांय 6 से 8 (पूर्व अपाइंटमेंट द्वारा)
क्लीनिक -2 : एश्वर्या क्लीनिक, टॉवर चौराहा, इन्दौर समय : सांय 8.30 से 9.30

8889588832

डॉ. निलेश जैन

M.B.B.S., M.S., (Surgery), M.C.H. (Neurosurgery)

न्यूरो सर्जन एवं स्पाइन सर्जन

विशेषज्ञ : ब्रेन ट्यूमर, ब्रेन हेमरेज (मस्तिष्क में रक्त का स्त्राव होना) गर्दन दर्द (सरवाईकल स्पाइनडिलोसिस), कमर दर्द (स्लिप डिस्क) रीढ़ की हड्डी संबंधित ट्यूमर व टी.बी., हेड इन्जुरी (सिर में चोट), कमर की चोट, एन्डोस्कॉपी (दूरबीन द्वारा मस्तिष्क की सर्जरी) एपिलेप्सी (मिर्गी के दौरों की सर्जरी)

क्लीनिक : रेफेल टॉवर एम-9 (तल मंजिल) 8/2 ओल्ड पलासिया, साकेत चौराहा, इन्दौर
समय शाम 5.30 से 8 बजे तक (पूर्व अपॉइन्मेंट द्वारा)

फोन : 4001220, 9589733732
e-mail :nilesh.jain.76@gmail.com

डॉ. सीमा चौधरी (जैन)

बांझपन, प्रसूति एवं स्त्री रोग विशेषज्ञ MBBS, DGO, DNB

विशेषज्ञ :- बांझपन, गर्भवती महिलाओं का परीक्षण किशोरावस्था की समस्या, राजोनिवृत्ति की समस्या, जटिल गर्भावस्था, माहवारी से सम्बंधित समस्या, स्तन कैंसर एवं गर्भाशय के कैंसर का निदान, दूरबीन द्वारा बच्चेदानी के सभी ऑपरेशन, परिवार नियोजन हेतु उचित मार्गदर्शन, महिलाओं में सफेद पानी की समस्या।

क्लीनिक :- (1) कनाड़ियारोड संविद नगर नाकोड़ा स्वीट्स के पास (सु. 10.30 से 12.30)
(2) सीएचएल मनीपाल अंकुर (सोम,बुध, शनि शाम : 4 से 6)
(3) मेडिक्योर फार्मेसी स्कीम नं. 78, इन्दौर (114 मेन रोड), अरिहन्त स्कूल एकेडमी के पास, इन्दौर (सु. 9 से 10.30 शाम 6 से 9

9425904751
email : seemachoudhary97@yahoo.com

ATS

Mob:- 9329799954

Accren Technology Services

(our deals in Domain, web hosting, SEO, Internet marketing web designing, software development)

Address:- 11-d Guru Kripa Nagar Near Shikshak Nagar Aerodrum Road Indore (M.P.)

Visit us at www.accrentechnology.com E-mail: info@accrentechnology.com accren2@yahoo.com

अगस्त
योगा और लाइफ स्टाइल विशेषांक

सेहत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

पत्रिका नहीं संपूर्ण अभियान, जो रखेगी पूरे परिवार का ध्यान...

विज्ञापन एवं चिकित्सा सेवाएं हेतु सपर्क करें - एम.के. तिवारी 9827030081 ई-मेलः mk.tiwari075@gmail.com

जटिल समस्याओं का कारगर ईलाज डॉ. कैलाश पटेल द्वारा

- सेंट्रल इंडिया में सर्वप्रथम युटेरस की फायब्राईड गाठों का बगैर सर्जरी आर्टरी एब्लेशन द्वारा सफलतम इलाज करने का श्रेय
- वेरीकोस वेन्स का बगैर सर्जरी द्वारा लेजर एवं रेडियो फ्रिक्वेंसी एब्लेशन द्वारा कारगर ईलाज
- पैरों की फुली हुई खून की नसों में रूकावट का सफल इलाज एन्जियो प्लास्टी व स्टेंटिंग द्वारा
- दिमाग को खून देने वाली केरोटिड आर्टरी की रूकावट का सफल इलाज केरोटिड स्टेंटिंग द्वारा

Dr. Kailash Patel
M.D. Radiologist
(Imaging & Interventional Radiologist)
Fellowship in Interventional Radkologist UK
Director Dept. of Imaging & Interventional Radiologist (more than 20 years)
Mob. : 9713344907
E-mail : drkailashp@gmail.com

MOHAK SUPERSPECIALITY HOSPITAL
SHRI AUROBINDO INSTITUTE OF MEDICAL SCIENCES (COLLEGE & PG INSTITUTE) INDORE

क्या आपको मालूम है

कैसे होता है कब्ज

अक्सर आपकी सुबह कब्ज की समस्या से गुजरती है क्या आप सुबह देर तक वॉशरूम में बैठे रहते हैं अगर हां, तो अब देर ना करें और अपनी इस दशा का तुरंत निदान करें। कब्ज होने के कई कारण हो सकते हैं, जिसके बारे में कई लोग अंजान हैं। कब्ज से छुटकारा पाने के घरेलू उपचार आपको कब्ज, शरीर में कमजोरी, हाईपोथायराइड या सही मात्रा में पानी ना पीने, आदि के कारण सकता है। कब्ज की समस्या दवाइयां खाने के कारण भी हो सकती है। एक बार अगर कब्ज होने का कारण पता चल जाए, तो आप इसका सही से निदान करना भी सीख जाएंगे।

आइये जानते हैं कि कब्ज की समस्या के पीछे आखिर कौन-कौन से कारण छिपे हुए हैं कब्ज के पीछे छिपे हैं ये अजीब कारण पेनकिलर एस्पिरिन और आइब्रूफेन दो ऐसी पेनकिलर्स हैं, जो व्यस्कों में कब्ज पैदा करने के लिये जानी जाती हैं। ऐसे रोगी जो किसी कारणवश इन दवाओं का सेवन कर रहे हैं, उन्हें दिनभर में खूब सारा पानी पीना चाहिये।

- **हाइपोथायराइडिज्म** जिनकी थायराइड ग्रंथी ठीक से काम नहीं करती, उनका मेटाबॉलिज्म कमज़ोर हो जाता है। यह पेट पर भी लागू होता है। इस तरह से खाया गया खाना बडी ही देरी से पचता है और कब्ज हो जाता है।
- **एलर्जी** कई लोग ऐसे होते हैं जिन्हें दूध, दही और दूध से बनने वाले प्रोडक्ट हजम नहीं होते। इससे उन्हें कब्ज हो जाता है और कई बार तो उन्हें डायरिया भी हो जाता है।
- **व्यायाम** में कमी व्यायाम करने से शरीर में मल को निकालने वाला पदार्थ जिसे हम म्यूकस कहते हैं, वह बनता है। लेकिन जब हम व्यायाम नहीं करते हैं या फिर हमारी लाइफस्टाइल में किसी भी प्रकार की दौड भाग नहीं रहती, तो यह बनना बंद हो जाता है, जिससे कब्ज हो जाता है।
- **विटामिन** अच्छी सेहत के लिये हम सभी विटामिन का सेवन करते हैं। पर जब यह विटामिन हमारे शरीर में रिएक्ट करने लगे तो कब्ज जैसी समस्या पैदा हो जाती है। हर विटामिन रिएक्शन नहीं पैदा करते। लेकिन कैल्शियम और आयरन कभी-कभी सूट नहीं करते।
- **टॉयलेट** को कंट्रोल करने से कई लोगों की आदत होती है कि वह पब्लिक टॉयलेट में जाना पसंद नहीं करते। ऐसा कई बार करने से कब्ज की समस्या पैदा होती है।
- **डिप्रेशन** लेने से भी कब्ज होता, यह बात बहुत कम लोग जानते हैं। जब तनावपूर्ण फीलिंग पैदा होती है, तो शरीर का मेटाबॉलिज्म कमजोर पड़ जाता है।
- **एंटासिड** सीने में जलन पैदा होने पर अगर आप एंटासिड खाते हैं, तो भी कब्ज हो सकता है। क्योंकि इस दवाई में कैल्शियम और एल्यूमीनियम के घटक होते हैं।
- **पानी की कमी** पानी ना पीना भी कब्ज की बीमारी पैदा करता है। अगर आपकी समस्या बहुत ज्यादा बढ़ चुकी है, तो आप गरम पानी का सेवन करें।
- **गर्भावस्था** अगर आप गर्भवती हैं तो आप को कई दिनों तक कब्ज की समस्या रह सकती है। आप को इसका इलाज चिकित्सक की देखरेख करवाना चाहिए।

रोग और योग

योग में सेहत का मतलब न तो तन से होता है और न मन से, इसमें सेहत का मतलब सिर्फ ऊर्जा के काम करने के तरीके से होता है। अगर आपका ऊर्जा-शरीर उचित संतुलन और पूर्ण प्रवाह में है, तो आपका स्थूल शरीर और मानसिक शरीर पूरी तरह से स्वस्थ होंगे। इसमें कोई शक नहीं है। ऊर्जा-शरीर को पूर्ण प्रवाह में रखने के लिए किसी तरह की हीलिंग की जरूरत नहीं होती। यह तो अपने मौलिक ऊर्जा-तंत्र में जाकर उसे उचित तरीके से सक्रिय करना है।

मोटापा

अगर आप नियमित तौर पर योग करते हैं तो आपका अधिक वजन जरूर कम हो जाएगा। योग सिर्फ एक व्यायाम के तौर पर ही काम नहीं करता, बल्कि आपकी पूरी शारीरिक प्रणाली को फिर से जवान बनाता है, साथ ही आपके भीतर ऐसी जागरूकता भी पैदा करता है कि आप खुद ही ज्यादा खाने से बचने लगते हैं। एक बार आपके शरीर में एक खास स्तर की जागरूकता आ जाती है तो उसके बाद आपका शरीर ऐसा बन जाता है कि यह सिर्फ उतना ही भोजन ग्रहण करता है, जितना इसके लिए जरूरी होता है। जरूरत से ज्यादा भोजन यह कभी नहीं लेगा। ऐसा इसलिए नहीं होता कि आपके शरीर को एक खास तरह से कोई नियमित या नियंत्रित कर रहा है या फिर आपसे कोई डाइटिंग करने के लिए कह रहा है। आपको तो बस योगाभ्यास करना होता है। बाकी काम यह खुद करता है। यह आपकी प्रणाली को इस तरह से तैयार करता है कि वह आपको जरूरत से ज्यादा खाने ही नहीं देती। अगर आप किसी और तरह के व्यायाम या डायटिंग आदि का सहारा लेते हैं तो उसमें आपको खाने को लेकर लगातार अपने आप पर नियंत्रण की कोशिश करनी पड़ती है। योग की मदद से वजन कम करने में सबसे बड़ा फर्क इसी चीज का है।

मधुमेह

अगर आपका ऊर्जा शरीर पूर्ण रूप से कंपायमान है और उसका संतुलन सही है तो शरीर में कोई रोग होगा ही नहीं। योग में मधुमेह को एक गड़बड़ी के तौर पर देखा जाता है। इस रोग को हल्के में नहीं लिया जा सकता। दरअसल, जब हमारे शरीर की मूल संरचना में ही कुछ गड़बड़ होनी आरंभ हो जाती है तो मधुमेह होता है।

सूर्य नमस्कार से शरीर के भीतर इतनी ऊर्जा पैदा होती है कि इसका निरंतर अभ्यास करने वालों को बाहर की सर्दी प्रभावित नहीं कर पाती।

यह हर शख्स में अलग होता है। अगर दस लोगों को मधुमेह है तो उन सभी में शरीर के अंदर होने वाली गड़बड़ी का स्तर और प्रकार दोनों अलग-अलग होंगे। यही वजह है कि मधुमेह से पीड़ित हर शख्स को व्यक्तिगत तौर पर देखे जाने की जरूरत है।

योग का काम आमतौर पर प्राणमय कोष के स्तर पर होता है। आप प्राणमय कोष से शुरुआत करते हैं। प्राणायाम के माध्यम से आप जो भी करते हैं, वह प्राणमय कोष का व्यायाम ही है। यह व्यायाम इस तरीके से किया जाता है कि प्राणमय कोष पूरी तरह दुरुस्त हो जाए। अगर आपका प्राणमय कोष सही तरीके से संतुलित है और ठीक काम कर रहा है तो आपके शरीर में कोई रोग नहीं होगा। अगर आपके ऊर्जा शरीर में संतुलन है, तो दिमाग और शरीर दोनों में रोगों का होना नामुमकिन है। अलग-अलग रोगों से पीड़ित लोग यहां आते हैं। दिल का रोग है तो इलाज वही है। अस्थमा है तो भी इलाज वही है। मधुमेह है तो भी वही इलाज है। वैसे पहले ये जान लीजिए कि यह इलाज है ही नहीं। हम तो बस स्वास्थ्य को ठीक करने की चेष्टा करते हैं। हम तो बस आपके तंत्र को बेहतर बनाते हैं।

योग का काम आमतौर पर प्राणमय कोष के स्तर पर होता है। आप प्राणमय कोष से शुरुआत करते हैं। प्राणायाम के माध्यम से आप जो भी करते हैं, वह प्राणमय कोष का व्यायाम ही है।

आप मणिपूरक चक्र को देखें, यह शरीर को दो हिस्सों में बांटता है। इसी के चलते ऐसे लोगों के शरीर का निचला हिस्सा गर्म होता है और ऊपरी हिस्सा शीतल हो चुका होता है। इसमें एक संतुलन की आवश्यकता होती है। सूर्य नमस्कार और कुछ आसनों का अभ्यास करने से यह संतुलन हासिल किया जा सकता है।

योगिक अभ्यास

सूर्य नमस्कार और आसन: इनसे मरीज के शरीर में संतुलन आता है। जिन लोगों को साइनिसाइटिस यानी नजला और दमा का रोग है, उनमें नासिका छिद्र बंद होने की समस्या को यह दूर करता है। इनसे शरीर के लिए आवश्यक व्यायाम हो जाता है। शरीर के लिए आवश्यक ऊष्मा भी इनसे पैदा होती है। सूर्य नमस्कार से शरीर के भीतर इतनी ऊर्जा पैदा होती है कि इसका निरंतर अभ्यास करने वालों को बाहर की सर्दी प्रभावित नहीं कर पाती।

प्राणायाम

दमा कई तरह के होते हैं। कुछ एलर्जिक होते हैं, कुछ ब्रोंकाइल होते हैं और कुछ साइकोसोमैटिक या मनकायिक होते हैं। अगर मामला मनकायिक है तो ईशा योग करने से यह ठीक हो सकता है। ईशा योग करने से इंसान मानसिक तौर से शांत और सतर्क हो जाता है और उसका दमा ठीक हो जाता है। अगर यह एलर्जी की वजह से है तो प्राणायाम करने से यह निश्चित तौर पर ठीक हो सकता है। ईशा योग में जो प्राणायाम सिखाया जाता है, उससे ब्रोंकाइल संबंधी दिक्कत कम हो जाती हैं। अगर एक से दो हफ्तों तक प्राणायाम का रोजाना सही तरीके से अभ्यास कर लिया जाए तो दमा के मरीजों को पचहत्तर फीसदी तक का फायदा महसूस होगा।

प्रथम अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 21 जून 2015

योग दिवस के आयोजन की सार्थकता को सिद्ध करते हुए प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी।

योग साधना करते हुए श्री राजेंद्र शुक्ल जनसंपर्क मंत्री मध्य प्रदेश शासन

देवि अहिल्या विश्व विद्यालय इंदौर में योगा करते हुए

आयुष मंत्री श्रीपाद नायक को प्रथम अंतर्राट्रीय योग दिवस के सफल आयोजन की बधाई देते हुए डॉ. ए.के. द्विवेदी।

मध्यप्रदेश शासन द्वारा आयोजित प्रथम अंतर्राट्रीय योग दिवस पर योग करते हुए मुख्यमंत्री श्री शिवराज सिंह चौहान तथा अन्य।

होम्योपैथी तथा डॉ
नाम गोल्डन बुक ऑ

डॉ ए.के. द्विवेदी को गोल्डन बुक ऑफ वर्ल्ड रिकॉर्ड में नाम दर्ज किए जाने का प्रशस्ति पत्र प्रदान करते हुए बाएं से श्री शंकर लालवानी, अध्यक्ष इंदौर डेवलपमेंट अथॉरिटी इंदौर, डॉ मनीष विश्नोई, नेशनल हेड टीम इंडिया गोल्डन बुक ऑफ वर्ल्ड रिकॉर्ड, डॉ अरुण भस्मे, उपाध्यक्ष केंद्रीय होम्योपैथिक परिषद नई दिल्ली, श्री आर.डी. मुसलगांवकर, कुल सचिव देवी अहिल्या विश्वविद्यालय इंदौर।

डॉ. ए.के. द्विवेदी

डॉ. अरुण भस्मे

श्री आर.डी. मुसलगांवकर

श्री शंकर लालवानी

श्रीमती राधा

. ए.के. द्विवेदी का
फ वर्ल्ड रिकॉर्ड्स में

आयुष मेडिकल वेलफेयर फाउंडेशन द्वारा होटल अमर विलास इंदौर में आयोजित अभिनंदन समारोह रविवार, 14 जून 2015 में उपस्थित अतिथिगण।

बाई सोनगरा

डॉ. मनीष विश्नोई

डॉ. उमाशशि शर्मा

कनक, कोमल तथा अथर्व

सर्टिफिकेट के साथ डॉ. द्विवेदी

घर पर बनाएं प्राकृतिक टूथपावडर

हमारे दिन प्रतिदिन के उत्पादों में पाए जाने वाले रसायनों तथा शरीर पर उनके होने वाले प्रभावों के बारे में जागरूकता आने के कारण हम में से बहुत से लोग ऐसे उत्पादों का इस्तेमाल करना चाहते हैं जो प्राकृतिक हों तथा रसायनों को हमारे घरों से जितना संभव हो दूर रखना चाहते हैं। चाहे वे घर में बने लोशन, शैंपू या टूथपेस्ट ही क्यों न हो। यह एक चमत्कारी पदार्थ होता है जो पानी के संपर्क में आने पर किसी भी प्रकार के विषाक्त पदार्थ, भारी धातुओं, अशुद्धियों या दूषित पदार्थों को अवशोषित कर लेता है।

टूथपेस्ट के लिए असरदार और सस्ते प्राकृतिक विकल्प

बेकिंग सोडा

यह थोडा खुरदुरा होता है तथा दांतों पर जमे हुए किसी भी पदार्थ को हटाने में सहायक होता है। दांतों पर सोड़ा घिसने से दांतों पर जमा हुआ प्लाक और दाग धब्बे निकल जाते हैं।

दालचीनी

यह मुंह में ताज़ी खुशबु भर देती है। यह एंटीबैक्टीरियल भी है अर्थात यह मुंह में बैक्टीरिया नहीं बनने देती अतः मुंह से आने वाली दुर्गन्ध को रोकती है।

लौंग

बहुत पहले से लौंग का उपयोग दांतों और मसूड़ों की समस्या में किया जाता है। यह दांत गिरने के कारण होने वाले दर्द से आराम दिलाने में सहायक होती है।

मिंट

क्या हमें बताने की आवश्यकता है, निःसंदेह ताज़ा सांस के लिए! इसमें एंटीबैक्टीरियल गुण होता है जो आपके दांतों और मुंह को जगमगाता हुआ रखता है।

घर पर टूथपावडर बनाने की विधि

3 टेबलस्पून बेंटोनाइट मिट्टी 2 टेबलस्पून बेकिंग सोड़ा 1 टेबलस्पून पुदीने की सूखी पत्तियों का चूर्ण ½ टेबलस्पून दालचीनी पावडर ½ टेबलस्पून लौंग पावडर आप पुदीना, दालचीनी और लौंग के स्थान पर उनके तेलों का उपयोग भी कर सकते हैं। परन्तु इससे आपके टूथपावडर को कोई द्रव्यमान नहीं मिलेगा। इसके अलावा लौंग और दालचीनी का पावडर मिलाकर पावडर के खुरदुरेपन को बढ़ाते हैं। अतः अच्छा होगा कि इनका पावडर के रूप में उपयोग करें। सभी घटकों को एक कटोरी में मिलाएं तथा कांच के एक मर्तबान में भर लें। धातु के बर्तन का उपयोग न करें।

टूथपावडर का उपयोग कैसे करें

इसका उपयोग दो तरीकों से किया जा सकता है। या तो परिवार के प्रत्येक सदस्य के लिए अलग मर्तबान रखें ताकि वे अपना टूथब्रश उसमें डुबा सकें। या मर्तबान में प्लास्टिक का एक चम्मच रखें तथा लगभग एक चौथाई टी स्पून पावडर लेकर उसे गीले ब्रश पर छिडकें तथा फिर ब्रश करें।

घरेलू नुस्खों से पेट का इलाज

अगर आपका पेट खराब है या बार-बार आपको टॉइलेट जाना पड़ रहा हो या दस्त हो रही हो तो इसकी सबसे अच्छी दवा जीरा है। आधा चम्मच जीरा चबाकर खाएं व गुनगुना पानी के साथ उसे गटक लें। ऐसा करने से दस्त एकदम बंद हो जाता है।

अगर दस्त बहुत ज्यादा हो रहा हो या मिनट-मिनट के अंतराल पर टॉइलेट जाना पड़ता हो तो आधा कप कच्चा दूध लें, (ध्यान रहे इसे गर्म न किया गया हो) और उसमें नींबू डालकर जल्दी से पी लें। दूध को फटने से पहले पीना है। ऐसा एक बार ही करने से खतरनाक दस्त भी ठीक हो जाएगी।

बेल का गूदा चबाकर खाएं और थोड़ा पानी पी लें, इससे भी दस्त सही हो जाती है। बाजार में बेल का पाउडर भी मिलता है, यह पाउडर एक चम्मच गुनगुने पानी के साथ पीना भी इस दशा में लाभकारी है।

आपका पेट अगर साफ नहीं रहता या कब्ज की समस्या लगातार रहती है तो इस दशा में अजवाइन सबसे लाभकारी है। अजवाइन को गुड़ में मिलाकर चबाओ और फिर गुनगुना पानी पीने से पेट साफ हो जाता है। ऐसा आप रात को सोने से पहले भी कर सकते हैं।

पेट से जुड़ी दो-तीन खराब बीमारियां हैं, जैसे बवासीर, हेमोरॉइड्स, फिश्चूला, फिशर... इन सबके लिए मूली का रस बेहद कारगर है। एक कप मूली का रस रोज पिएं। इससे हर तरह का बवासीर सही हो जाता है। भगंदर, फिश्चूला, फिशर भी इससे ठीक होता है। अनार का रस भी इसी तरह से ले सकते हैं।

आंखों की समस्याएं न करें नजरअंदाज

आजकल युवाओं को लगातार कई घंटों तक कंप्यूटर पर काम करना पड़ता है जिसके कारण आंखों की समस्याएं तेजी से बढ़ रही हैं। इसके अलावा धूल-मिट्टी और गंदगी से आंखों का बचाव ना करने पर भी कई समस्याएं पैदा होने लगी हैं।

हमारी आंखे अनमोल है। बिना आंखों के हम अपने जीवन की कल्पना भी नहीं कर सकते हैं। यानी आंखें न हों तो इस खूबसूरत दुनिया को हम देख नहीं सकते, प्रकृति के खूबसूरत नजारों का आनन्द नहीं उठा सकते। फिर भी हम अपनी जीवनशैली में लापरवाही के कारण अपनी आंखों को नुकसान पहुंचा रहे हैं। फोन, टैबलेट और कंप्यूटर का लगातार इस्तेमाल हमारी आंखों को नुकसान पहुंचा रहा है। आंखों में होने वाली किसी भी तरह की समस्या को नजरअंदाज करना हमारे लिए नुकसानदेह हो सकता है।

दिखाई देने में समस्या

क्या आपको कुछ पढ़ने में कठिनाई हो रही है या सड़क पर बने निशान और दूरी को देखने में समस्या आ रही है तो यह संकेत हो सकता है कि आपकी आंखों की रोशनी कम हो रही है। इन संकेतों के बारे में अपने घर में या दोस्तों को बताएं। इसके अलावा अपनी आंखों की जांच जरूर करवाएं। अगर आपने इन संकेतों को नजरअंदाज किया तो यह समस्या ठीक होने की बजाय और बढ़ती जाएगी जिससे आपकी आंखों की रोशनी कम हो सकती है।

धुंधला दिखना

अगर आपको अपने आसपास वस्तुएं या लोग साफ दिखाई नहीं दे रहे हैं तो यह एक गंभीर समस्या है। यह समस्या आंखों के लिए नुकसानदेह होने के साथ आपके मस्तिष्क, उच्च रक्तचाप के लिए भी खतरनाक है। ऐसे संकेत दिखने पर तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें और इसके कारणों के बारे में जानकर उचित उपचार लें।

ड्राई आई सिंड्रोम

आंखों में सूखापन यानी आई ड्राई की समस्या। ड्राई आई का मतलब वैसी आंख से है, जिसमें आंसू ग्रंथियां पर्याप्त आंसू का निर्माण नहीं कर पातीं। यह समस्या सर्दी के मौसम में ज्यादा होती है। यह बीमारी कनेक्टिव टिशू के डिसऑर्डर होने से होती है। समस्या अधिक होने की स्थिति में आंख की सतह को नुकसान पहुंच सकता है और इसके परिणामस्वरूप अंधेपन की समस्या भी हो सकती है।

कंप्यूटर विजन सिंड्रोम

तेजी से बढ़ रही है यह तकलीफ और सबसे ज्यादा शिकार हो रहे हैं बच्चे और युवा। कम रोशनी में पढ़ना और देर तक बिना ब्रेक के कंप्यूटर और लैपटॉप पर समय बिताने की आदतें इस समस्या के लिए सबसे अधिक जिम्मेदार हैं। कंप्यूटर पर काम करते समय बीच में ब्रेक लेना बहुत जरूरी है। इससे आंखों को आराम मिलता है। इसके अलावा कंप्यूटर स्क्रीन पर लगातार देखने की बजाय अपनी पलकों को झपकाते रहें।

स्टाई

आंखें की पलकों में पाए जाने वाले ग्लैंड में संक्रमण होने पर सूजन आ जाती है। इसी सूजन को आंख की फुंसी के रूप में जाना जाता है। यह समस्या किसी भी उम्र के व्यक्ति को हो सकती है। फिर भी जो लोग आंखों को रगड़ते हैं, जिनकी पलकों में रूसी हो या जिनकी नजर कमजोर हो, उन्हें ज्यादा तंग करती है। इसमें आंख में दर्द होना, पानी आना, चौंध लगना व पलकों पर सूजन आना सामान्य लक्षण हैं।

आंखों में खुजली या चुभन

आंखों में खुजली या फिर चुभन का सीधे रूप से डॉक्टरी पहलू यह होता है कि आंखें सूख जाती हैं, जिससे उनकी ल्यूब्रिकेट करने की क्षमता प्रभावित होती है। लेकिन यह समस्या पिंक आई स्टेन के कारक एडिनो 8 वायरस की वजह से भी हो सकती है, जिसमें केवल आंखों की प्यूटिरायड ग्रन्थि ही नहीं, बल्कि ग्लूकोमा भी प्रभावित होता है। आंखों की इन समस्याओं को नजरअंदाज करना खतरनाक हो सकता है। इसलिए जब भी इन समस्याएं के लक्षण दिखें तो डॉक्टर से तुरंत संपर्क करें।

रात को जागते हैं तो कम खाएं

अगर आप देर रात जागते हैं तो इस दौरान खाने से दूरी आपकी नींद की कमी से पड़ने वाले नकारात्मक प्रभाव को कम कर सकता है। एक नए शोध में यह बात सामने आई है। रात के समय कम खाने से आपकी एकाग्रता और सर्तकता पर भी सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

बाहर का खाना है सबसे ज्यादा हानिकारक होता है। रात के समय जागने वाले वयस्क लगभग 500 कैलोरी की खपत करते हैं। शोध से पता चला है कि देर रात जगने के बावजूद खाने से बचने वाले लोग कई समस्याओं से दूर रह सकते हैं जिसमें तनाव प्रमुख है। शोधकर्ताओं ने अध्ययन के दौरान 44 प्रतिभागियों को लिया जिनकी उम्र 21 से 50 साल के बीच की थी। उन्हें दिन में बहुत सारा खाना और पानी आदि दिया गया। साथ ही इस दौरान उन्हें तीन रातों में केवल चार घंटे ही सोने दिया गया। चौथी रात को 20 प्रतिभागियों को खाना और पानी देना जारी रखा गया जबकि बाकी लोगों को रात 10 बजे के बाद केवल पानी पीने की अनुमति दी गई। साथ ही इन सभी को सुबह चार बजे सोने की अनुमति दी गई। शोध के अनुसार देर रात उपवास रखने वाले प्रतिभागी ज्यादा स्वस्थ और तरोताजा नजर आए। वहीं, देर रात खाते रहने वाले सुस्त रहे और उनकी एकाग्रता पर भी नकारात्मक असर पड़ा।

डॉ. प्रियंका जैन M.B.B.S., D.N.B
नवजात एवं बाल रोग विशेषज्ञ व बाल चर्म रोग विशेषज्ञ
मानद् विशेषज्ञः अरिहंत हॉस्पिटल, इन्दौर क्लॉथ मार्केट हॉस्पिटल, इन्दौर
पूर्व रजिस्ट्रारः अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान, नई दिल्ली, चोइथराम हॉस्पिटल, इन्दौर

उपलब्ध सुविधाएंः
• प्रतिदिन टीकाकरण • ब्रीथ फ्री क्लिनिक (श्वास एवं दमा मरीजो के लिए)
• नेब्यूलाइजेशन • नि:शुल्क डाइटिशियम परामर्श • पेरेन्टिंग क्लासेस
बाल चर्म रोग विशेषज्ञ (Pediatric Dermatologist)
• वार्ट रिमूबल • नवजात शिशु त्वचा समस्या समाधान • विटिलिगो/सफेद दाग का इलाज • चर्म संक्रमक बीमारिया • स्किन एलर्जी

क्लीनिकः 101, बजाज टॉवर, 726, अन्नपूर्णा रोड़, दशहरा मैदान के सामने, (यूनियन बैंक के उपर), इन्दौर (म.प्र) Ph.: 0731-3226320, 94250-52696
E-mail: drpriynka04@yahoo.com समय सुबहः 9 से 11 शाम 6 से 8

डॉक्टर्स डे : कितना सार्थक?

1 जुलाई को मनाया जाने वाला डॉक्टर्स डे भारत के सभी मेडिकल प्रेक्टिशनरों के लिए विशेष महत्व रखता है, क्योंकि ये दिन हमारे जीवन में विशेष स्थान रखने वाले उन व्यक्तियों को सम्मान देने के लिए होता है, जिन्हें हम डॉक्टर के रूप में जानते हैं। यह दिन सारे चिकित्सा जगत को सम्मानित करने के लिए है, चाहे वो फिजिशियन हो या सर्जन, फिजियोथेरेपिस्ट हो या डेंटिस्ट, आयुर्वेदिक चिकित्सक हो या होम्योपैथिक।

इस विशेष दिन का इतिहास 19वीं सदी में निहित है। जब एक अमेरिकी चिकित्सक डॉ. क्रॉफोर्ड लांग ऑपरेशन (30 मार्च 1842) में निश्चितना का उपयोग करने वाले पहले फिजिशियन बने। इस ऐतिहासिक घटना को चिरस्मृत बनाने के लिए 30 मार्च को अमेरिका में राष्ट्रीय डॉक्टर्स डे घोषित किया गया।

आश्चर्यजनक रूप से भारत में डॉक्टर्स डे को मनाये जाने की कहानी इससे काफी अलग हैं और ज्यादातर लोग ये नहीं जानते कि भारत में इसे क्यों मनाया जाता है। एक जुलाई एक महान भारतीय चिकित्सक डॉ. बी.सी. राय (डॉ. बिधानचन्द्र राय) का जन्मदिवस है, जिनका जन्म सन् 1882 में पटना (बिहार) में हुआ था। कलकत्ता में अपनी चिकित्सा शिक्षा पूर्ण करने के पश्चात् डॉ. राय ने एमआरसीपी और एफआरसीएस की उपाधि लंदन से प्राप्त की और सन् 1911 में भारत लौटे और अपने चिकित्सकीय जीवन की शुरूआत की।

इसके बाद वे कलकत्ता मेडिकल कॉलेज में व्याख्याता बने, वहां से व कैम्पबेल मेडिकल स्कूल और फिर कारमिकेल कॉलेज गए। उनकी ख्याति एक शिक्षक एवं चिकित्सक के रूप में ही नहीं है वरन् उन्होंने एक स्वतंत्रता सेनानी के रूप में गांधीजी के साथ असहयोग आन्दोलन में भाग लिया। भारतीय जनमानस के लिए प्रेम और सामाजिक उत्थान की भावना डॉ. राय को राजनीति में ले आई, जहां वो पहले भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस के सदस्य तदुपरांत पं. बंगाल के मुख्यमंत्री बने। इस सेवामयी जीवन के बाद 1 जुलाई 1962 को उनके जन्मदिन पर उनका निधन हुआ।

डॉक्टर्स डे डॉ. राय तथा उन सभी डॉक्टरों को सम्मानित करता है, जो अपना जीवन दूसरों की मदद करने में व्यतीत करते हैं। राष्ट्र ने डॉ. राय को भारतरत्न से अलंकृत किया है।

यह विशेष दिन हमें यह प्रेरित करने के लिए है कि डॉक्टर हमारे जीवन में कितना महत्वपूर्ण योगदान देते हैं। डॉक्टर होना सिर्फ एक काम नहीं है वरन् एक ऐसी चुनौतीपूर्ण वचनबद्धता है, जो उत्कृष्टतम् स्तर की दक्षता और सटीकता से पूर्ण होती है। डॉक्टरों द्वारा की जाने वाली एक छोटी-सी भूल भी रोगी की जान ले सकती है। ये बात उस कठिन कार्य को और दुष्कर बनाती है। मरीजों के लिए डॉक्टर्स डे एक श्रेष्ठ दिन है, जब वे अपने डॉक्टर के प्रति अपना आभार प्रदर्शित कर सकते हैं।

डॉक्टर्स डे स्वयं डॉक्टरों के लिए एक महत्वपूर्ण दिन है क्योंकि ये उन्हें अपनी चिकित्सकीय प्रेक्टिस को पुनर्जीवित करने का अवसर देता है। सारे डॉक्टर जब अपने चिकित्सकीय जीवन की शुरूआत करते हैं तो उनके मन में नैतिकता और जरूरतमंदों की मदद का जज्बा होता है, इसकी वो कसम भी खाते हैं, परंतु कुछ लोग इस विचार से पथभ्रमित हो अनैतिकता की राह पर चल पड़ते हैं। डॉक्टर्स डे के दिन डॉक्टरों को भी ये मौका मिलता है कि वे अपने अंतर्मन में झांके, अपनी सामाजिक जिम्मेदारी को समझे और अपने आपको नैतिकता के पथ पर अग्रेषित करे।

दुर्भाग्य से आज चिकित्सा व्यवसाय तेजी से बिगड़ते डॉक्टर-मरीज संबंधों से जूझ रहा है। लोग डॉक्टरों में अपना भरोसा खोते जा रहे हैं। आज सुगमता से उपलब्ध चिकित्सकीय जानकारी और कई बार गलत जानकारी जो मीडिया, इंटरनेट आदि माध्यमों से सुगमता से उपलब्ध है, किसी भी मरीज को डॉक्टर की सलाह पर संदेह पैदा करने का अवसर देते हैं। आजकल डॉक्टरों की सराहना कम और आलोचना ज्यादा होती है। ये सच है कि डॉकटरों पर बहुत बड़ी जिम्मेदारी होती है परंतु लोगों को भी ये समझना होगा कि सफेद कोट और स्टेथोस्कोप के पीछे एक मानव ही है।

डॉक्टर्स डे के दिन डॉक्टरों को उनके कौशल और समर्पण के लिए सम्मानित करने की कोशिश करें।

होंठ दिखे स्टाइलिश

चेहरे की सुंदरता बढ़ाने में होंठ प्रमुख भूमिका निभाते है और होंठ सजते है लिपस्टिक से। शादियों के सीजन में आप भी अपनी सुंदरता में चार चांद लगाना चाहती है तो खास लिपस्टिक ट्राई करे।

भूरे और मैरून का क्रेज

गर्ल्स के बीच ग्लॉसी लिपस्टिक का चलन जोरों पर है। ग्लॉसी को गर्ल्स पार्टी में ही नहीं, आम दिनों में भी प्रयोग करती है। इनमें रंगों के ढेरों विकल्प मौजूद है, लेकिन क्रेज भूरे और मैरून का अधिक है। ये कई घंटों तक आपके होंठों की चमक बरकरार रखती है।

ट्रेड में वाइब्रेंट

गुलाबी या लाल रंग तो गुजरे जमाने की बात हो गई। आजकल बरगंडी, कॉपर, वाइन ग्रेप, वॉयलेट, ब्राउन और टेराकोटा शेड का चलन है। इसकी वजह है अलग दिखने की चाहत। इन दिनों परंपरागत रंगों से हटकर वाइब्रेंट शेड्स की लिपस्टिक की डिमांड ज्यादा है।

लाइनर की भी मांग

इन दिनों हल्के लेकिन शोख रंग युवतियों में ही नहीं, कामकाजी महिलाओं में भी लोकप्रिय है। होंठों को आकर्षक लुक देने के लिए लिप लाइनर की डिमांड बढ़ी है। लाइनर से आउट लाइन करके लगाई गई लिपस्टिक से होंठों का शेप सही रहता है और कई घंटों तक लिपस्टिक फैलने की टेंशन नहीं रहती। कुछ ब्रांडेड कंपनियों ने लिपस्टिक् और लाइनर को एक साथ लांच किया है। इससे मैचिंग के झंझट से भी छुटकारा मिल रहा है। हां, इसके दाम जरूर थोड़े अधिक है।

दाग को बॉय-बॉय

आमतौर पर लिपस्टिक से परेशानी होती है कि यह कपड़ों में दाग लगा देती है, लेकिन यदि आप इन दागों से मुक्ति पाना चाहती है तो बाजार में महंगे दामों की ऐसी लिपस्टिक भी मौजूद है जिन्हे लगाकर आप कुछ भी खाएं-पिएं, न कपड़ों में दाग लगेंगे और न ही यह छूटेगी।

मध्यप्रदेश में पहली बार बाल हृदय रोग क्लीनिक

« बच्चों में हृदय रोग लक्षण
« दूध पीने में तकलीफ « सांस तेज चलना
« बार-बार सर्दी या निमोनिया
« वजन ना बढ़ना « शरीर में नीलापन
« दिल की धड़कन तेज या धीमी होना
« पैरों में सूजन « जल्दी थक जाना

सुविधाएं :- नवजात एवं बच्चों की ईकोकार्डियोग्राफी, कार्डियाक कैथेराइजेशन, एएसडी, वीएसडी, पीडीए, का डिवाइस क्लोजर, बलून एंजियोप्लास्टी, दिल की धड़कन की समस्याओं का ईलाज, पल्मोनरी हाईपरटेंशन, फीटल इकोकार्डियोग्राफी, बच्चों की हृदय सर्जरी का सुझाव, कार्डियोमायोपैथी

डॉ. रवि रंजन त्रिपाठी
एम.डी., एफ.एन.बी. (पीड कार्डियो)
शिशु एवं बाल हृदय रोग विशेषज्ञ

CHILD HEART CLINIC
101-ए, पहली मंजिल, प्रकृति कॉरपोरेट बिल्डिंग, 18/2, यशवंत निवास रोड, भारत स्टूडियों के सामने, इंदौर
समय : शाम 6 से 8 बजे तक (रविवार बंद)

उज्जैन - प्रत्येक गुरूवार, समय सु. 9.30 से 11 बजे तक
स्थान : अग्रवाल डायग्नोस्टिक सेंटर, कमला नेहरू मार्ग, फ्रीगंज, उज्जैन
09425314455
Email : drravirt@gmail.com

जब घर में हो ऑफिस

इन दिनों तकनीक ने इंसान की हर मुश्किल आसान बना दी है। चाहे आप घर हों या ऑफिस में कंप्यूटर और इंटरनेट की मदद से आप अपने ऑफिस के जरूरी काम कहीं भी कर सकते हैं। इसलिए अब घर में ही ऑफिस का प्रचलन बढ़ने लगा है।

आज बहुत से युवा उद्यमी घर से ही अपना बिजनेस सफलतापूर्वक चला रहे हैं। आजकल तो कई कंपनियां भी खास मौकों पर अपने कर्मचारियों को घर से ही काम करने की इजाजत दे देती हैं। अगर आपका भी ऑफिस आपके घर में ही, तो इस ऑफिस में कुछ खास इंतजाम जरूर रखें।

पर्सनल रहें

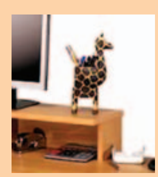
अपने ऑफिशियल असाइनमेंट एकांत कमरे में ही पूरे करें। यहां परिजनों की मौजूदगी अधिक नहीं होनी चाहिए। इससे आप तय समय पर अपने प्रोजेक्ट का काम निपटा पाएंगे।

प्रैक्टिकल बनें

आपने घर में ऑफिस अपने खर्चे कम करने के लिए खोला है, ताकि आपका प्रॉफिट बढ़ सके। लेकिन इसका यह मतलब नहीं है कि ऑफिस घर के किसी भी कमरे से चलाएंगे। ऑफिस के लिए एक निश्चित स्पेस होना चाहिए, जहां पर आप ऑफिस से संबंधित फाइलें और दूसरे जरूरी सामान रख सकें। इस कमरे का लुक पूरी तरह ऑफिशियल रखें, जो आपको ऑफिस की फीलिंग दे।

बनी रहे मोटिवेशन

उस चीज पर ध्यान दें, जो आपका ध्यान आपके टारगेट पर ले जाती है। इससे आपके अंदर काम करने का जुनून बढ़ता है। यह कोई खास रंग, तस्वीर या कोई अन्य वस्तु हो सकती है। इसे आप अपने डेस्क पर या किसी ऐसी जगह पर लगाएं, जिस पर आपकी नजर बराबर पड़ती रहे। यह आपकी ऊर्जा को सकारात्मक रखेगा।



कामचलाऊ को न कहें

कभी-कभी घर में ऐसा बहुत सा सामान होता है, जो घर के काम का नहीं, लेकिन उसका यूज कहीं और हो सकता है। जैसे कोई पुराना टेबल, सोफा या कुर्सी। पैसे बचाने के लालच में कुछ लोग उसे अपने ऑफिस का सामान बना लेते हैं। लेकिन एक्सपर्ट इसे गलत मानते हैं। इससे आपके काम पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ सकता है।

अविरल यूरोलॉजी एवं लेप्रोस्कोपी क्लीनिक

डॉ. पंकज वर्मा

M.B.B.S., M.S.
Fellowship in Urology
Fellowship Laparoscopy Surgery

विशेषज्ञ : मूत्र रोग से संबंधित ऑपरेशन, गुर्दे की पथरी, गुर्दे की नली पथरी, पेशाब में रूकावट, हर्निया, प्रोस्टेट, गुर्दे के ऑपरेशन, पित्ताशय की पथरी, दूरबीन पद्धति एवं लेजर द्वारा समस्त बीमारियों के ऑपरेशन

M.8889939991

Email : drpankajverma08@gmail.com

क्ली.19 पलसीकर कॉलोनी (महाराष्ट्र बैंक के पास), इन्दौर

समय : सुबह : 11 से 2 शाम : 6 से 9 बजे तक

फैशन की दुनिया में ट्रेडिशनल वेयर और एक्सेसरीज़ का अपना एक महत्वपूर्ण मुकाम है। हर जगह की पारंपरिक वेशभूषा को फैशन डिजाइनर नए अंदाज में दुनिया के सामने लाते रहते हैं।

डिजाइनर हुआ बटुआ

सुंदर एम्ब्रॉयडरी, गोटे, शीशे तथा अन्य वर्क से सजे बटुए और मोबाइल केस इसी का एक खूबसूरत नमूना हैं। साड़ी हो या फिर सलवार सूट, शादी का रिसेप्शन हो या फिर सिंपल-सी कोई पार्टी, मोतियों, स्टोन्स, एम्ब्रॉयडरी, लेस आदि से सजे बटुए एक अलग ही लुक क्रिएट करते हैं। फिर आजकल तो वैसे भी इंडो-वेस्टर्न या फिर एथनिक लुक का जमाना है। ऐसे में आप इन बटुए या मोबाइल कवर को किसी भी ड्रेस के साथ प्रयोग में ला सकती हैं। लेकिन भारतीय पारंपरिक परिधानों के साथ ये सबसे ज्यादा अच्छे लगते हैं। मुख्य तौर पर ये बटुए कपड़े से बनाए जाते हैं। कपड़े के साथ-साथ रैग्ज़ीन, लैदर तथा जूट का भी प्रयोग किया जाता है। एम्ब्रॉयडरी के लिए भी पारंपरिक भारतीय कढ़ाई जैसे गुजरात की कच्छी कढ़ाई या राजस्थान की एम्ब्रॉयडरी जैसे पैटर्न के अलावा सिंपल कशीदे को भी उपयोग में लाया जाता है। इन्हें हैवी लुक देने के लिए इन पर स्टोन्स, मोती, नग आदि सजाए जाते हैं। इसके अलावा बड़े ब्रांड सोने-चाँदी के तारों का या अन्य महँगे जेवरात का उपयोग भी करते हैं। आजकल स्वारोवस्की क्रिस्टल्स भी काफी चलन में हैं। इन बटुओं को कैरी करना भी आसान है। आप इन्हें हाथ में अदा से लटका सकती हैं या साड़ी अथवा लहँगे के साथ चाबी के गुच्छे की तरह भी कमर में सजा सकती हैं। मोबाइल कवर्स भी आजकल इसी तरह डिजाइन किए जा रहे हैं। ये हैवी वर्क के साथ आपकी साड़ी की मैचिंग में आते हैं और इन्हें आप शान से कमर में खोंस सकती हैं। इससे हाथ में मोबाइल लादने से भी आप बच जाती हैं, वहीं खूबसूरत बटुए की डोरी को आप नजाकत के साथ कलाई में टाँग सकती हैं और एक नए अंदाज़ में खुद को प्रस्तुत कर सकती हैं। आजकल बड़े-छोटे सभी डिजाइनर मोबाइल कवर्स और बटुए की विविध रेंज बाजार में ला रहे हैं। 50 रुपए से लेकर हजारों रुपए तक की ये डिजाइंस सेलिब्रिटीज़ से लेकर आम युवतियों-महिलाओं की पसंद बन चुकी हैं।

TOTALL
Treat to Target And Live Longer

डॉ.अपूर्व श्रीवास्तव
M.S., DNB, FIAGES
बेरियाट्रिक एवं लैप्रोस्कोपिक सर्जन, विशेषज्ञ- टोटल हॉस्पिटल, इन्दौर
दूरबीन पद्धति द्वारा मोटापे की सर्जरी
समय: दोपहर 1 से 3 बजे तक | स्थान: टोटल हॉस्पिटल, स्कीम नं. 54, विजय नगर, इन्दौर

निम्न रोगों का समाधान
• मोटापे से हुई डायबिटीज • बाँझपन • हृदय रोग
• गठिया रोग • उच्च रक्तचाप • पी.सी.ओ.डी. • लिवर में सूजन
• मानसिक तनाव • थायराइड समस्या • स्लीप एपनिया

OBESITY CURE FOR SURE

SUBHASH CHANDRA KHARE

KUSUM JAIN (Changed Name)

Mob. : 98260-56237
drapoorv@rediffmail.com
www.obesitysurgeryindore.com

क्लीनिक : 11-सी. प्रिन्स प्लाजा (सपना-संगीता) (आयनॉक्स) के पास, इंदौर (समय : शाम 6 से 9 बजे तक)

मॉनसून में न खाएं पत्तेदार सब्जियां

मॉनसून के दौरान आप किस किस्म की चीजें खाते हैं, इसका खास ख्याल रखना चाहिये। अगर आप हरी पत्तेदार सब्जियां खाना पसंद करते हैं, तो मॉनसून में इन्हें खाने से थोड़ा परहेज करें। वैसे तो हरी पत्तेदार सब्जियों में काफी सारा पोषण पाया जाता है लेकिन अगर एक्सपर्ट की माने तो इन्हें मॉनसून में खाने से बचना चाहिये। मॉनसून के दौरान इन सब्जियों को ठीक तरह से सूरज की रोशनी नहीं मिल पाती जिस वजह से इनमें कीटाणुओं का ढेर जम जाता है। इन सब्जियों का सेवन करने से ये वायरस हमारे शरीर में प्रवेश कर जाते हैं, जिससे हमें कई संक्रामक बीमारियां हो जाती हैं। साथ ही इससे शरीर में ऊर्जा का स्तर नीचे चला जाता है और पाचन तंत्र गड़बड़ा जाता है।

मॉनसून में चटपटे खानों से रहिये बिल्कुल दूर

पत्तेदार सब्जियों को खाने से पहले पानी के नीचे धोइये और फिर इन्हें नमक मिले हुए पानी में कुछ देर तक भिगो कर रखिये। जिससे इनमें मौजूद कीटाणुओं का नाश होगा और यह खाने युक्त बनेंगी। अब आइये जानते हैं कि मॉनसून में पत्तेदार सब्जियों का सेवन क्यों नहीं करना चाहिये।

अधिकतर सब्जियां दलदल में पैदा होती हैं ज्यादातर पत्तेदार सब्जियां बारिश के चलते कीचड़ में पैदा होती हैं, जिससे यह काफी बुरी तरह से संक्रमित हो जाती हैं। अगर इन्हें ठीक तरह से धो कर ना खाया जाए तो तबियत खराब हो सकती है।

क्योंकि यह दूषित जगहों पर रखी जाती हैं जब सब्जियां खेतों से कट कर आती हैं, तो इन्हें मंडी में दूषित जगह पर रखा जा सकता है। यदि यह जगह साफ सुथरी नहीं है तो, बीमारी पैदा होने के चांस काफी ज्यादा बढ़ जाते हैं। पत्तागोभी, फूलगोभी और ब्रॉकली जैसी हरी सब्जियों में कीड़े-मकौड़े इस तरह अंदर तक घुसे रहते हैं कि साफ दिखाई नहीं देते। इन सब्जियों को खाने से पहले नमक वाले गरम पानी में डाल कर पहले उबाल लें और फिर पकाएं।

मॉनसून के दौरान अक्सर सब्जी वाले अच्छा पैसा कमाने और सब्जियों को हरा भरा दिखाने के चक्कर में इन्हें रंग से भरे इंजेक्शन लगा देते हैं। इन नकली रंगों का सीधा असर हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता पर पड़ता है, जिससे शरीर को तमाम तरह की बीमारियां हो जाती हैं।

मॉनसून में बाहर के खाने से रहें सावधान अगर आप बाहर खाना खाने के शौकीन हैं तो, सब्जियों से बनी डिश न खाएं। कई होटलों और ढाबों में सब्जियां अच्छी प्रकार से धोई नहीं जाती, जिससे पेट का संक्रमण होने की संभावना होती है।

डॉ. सुष्मिता मुखर्जी एम.बी.बी.एस., डी.जी.ओ., एम.डी., डी.एन.बी., एफ.आई.सी.ओ.जी.

(गोल्ड मेडलिस्ट - कलकत्ता युनिवर्सिटी)
लेप्रोस्कोपी सर्जन एवं जटिल प्रसूति
संतान विहिनता, स्त्री रोग विशेषज्ञ
जटिल गर्भावस्था
GENESIS
विशेषताएं
• लेप्रोस्कोपी-दूरबीन द्वारा बच्चेदानी तथा अन्य गठानों का ऑपरेशन • संतान विहिनता • आईवीएफ टेस्ट ट्यूब बेबी
• बिना टाकों का बच्चेदानी का ऑपरेशन • आईयूआई • जटिल गर्भावस्था • हिस्टेरोस्कोपी • पेनलेस लेबर
Clinic : Shop No. 310, 3rd Floor, The Mark Building, Near Saket Chouraha, Indore
Mob.: 9203912300, 9826013944 Time: Morning 12.00 to 2.30 pm.
Website: www.ivflaparoscopyindore.com, e-mail: sushm20032003@yahoo.com

Subscription Details

भारत में कहीं भी रह रहे आपके प्रियजन/परिजन को सेहत एवं सूरत की सदस्यता उपहार स्वरूप देने हेतु सादर संपर्क कर सकते हैं। विदेश में रह रहे आपके प्रियजन/परिजन को सेहत एवं सूरत की सदस्यता उपहार स्वरूप ई-मेल द्वारा भेजी जा सकती है। कृपया आपका अनुरोध हमें मेल करें।

drakdindore@gmail.com

Visit us : www.sehatsurat.com www.facebook.com/sehatevamsurat

for 1 Year Rs. **200/-**
and you have saved Rs. **40/-**

for 3 Year Rs. **600/-**
and you have saved Rs. **120/-**

for 5 Year Rs. **900/-**
and you have saved Rs. **300/-**

पंजीयन हेतु संपर्क करें-

गौरव पाराशर
8458946261

प्रमोद निरगुड़े
9165700244

पहला सुख निरोगी काया, क्या आपने अभी तक पाया

अब आप पा सकते हैं अत्यंत कम शुल्क पर आपके स्वास्थ्य एवं सूरत को बनाए रखने की सम्पूर्ण सामग्री !

सेहत एवं सूरत आपके पते पर प्राप्त करने का आवेदन पत्र

मैं. .... पिता/पति ....

मो. नं. ....

पूरा पता ....

....

पिनकोड .... ई-मेल ....

राष्ट्रीय स्तर की मासिक स्वास्थ्य पत्रिका सेहत एवं सूरत का एक वर्ष ☐ तीन वर्ष ☐ पांच वर्ष ☐ हेतु सदस्य बनना चाहता/चाहती हूं, जिसके लिए निर्धारित एक वर्ष के लिए शुल्क 200 रुपए, तीन वर्ष के लिए 600 रुपए पांच वर्ष के लिए 900 रुपए नकद/चेक/ड्राफ्ट द्वारा निम्न पते पर भेज रहा/रही हूं।

दिनांक ....

वैधता दिनांक ....

राशि .... रसीद नं. ....

द्वारा ....

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका
सेहत एवं सूरत
8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीताभवन मंदिर रोड, इंदौर
मोबाइल-98260 42287, 94240 83040
email : sehatsuratindore@gmail.com, drakdindore@gmail.com

आपकी सुविधा हेतु आप सदस्यता शुल्क बैंक ऑफ बड़ौदा के एकाउंट नं. 33220200000170 में भी जमा करवा सकते हैं।

कृपया चेक एवं डीडी 'सेहत एवं सूरत' के नाम से ही बनाएं।

विज्ञापन हेतु सम्पर्क करें- एम.के. तिवारी 9827652384, 98270 30081 email : mk.tiwari075@gmail.com

विज्ञापन के लिए पियुष पुरोहित से संपर्क करें - **9329799954**, Email: accren2@yahoo.com

शेविंग की समस्याओं से यूं पा सकते हैं छुटकारा

क्या आप भी शेविंग के बाद होने वाली समस्याओं से जूझ रहे हैं जैसे दर्दनाक कट लगना, त्वचा का जलना, रैशेज पड़ना या फिर एक्ने अगर हां, तो आपको सुरक्षित शेव करने के कुछ टिप्स को फॉलो करना चाहिए। जानिए, कुछ आसान तरीकों से शेव के बाद स्किन को कैसे हेल्दी बनाएं।

स्किन इंफेक्शन से बचने के लिए रेजर चैक करें। ध्यान रखें वो गंदा ना हो और ब्लेड बहुत ज्यादा इस्तेमाल ना हुआ हो। समय-समय पर ब्लेड बदलते रहें ताकि त्वचा को कोई संक्रमण ना हो सके।

शेविंग करने से पहले दाढ़ी को हल्के गुनगुने पानी से गीला कर लें।

शेविंग के बाद होने वाली समस्याओं से यूं पा सकते हैं छुटकारा

शेविंग जल्दबाजी में ना करें और रेजर के लंबे स्ट्रोक ना लें। इससे त्वचा में जलन और कटने की आशंका बढ़ जाती है।

एक ही जगह पर दो बार शेव करने की आदत को बदल लें। त्वचा पर शेव के दौरान कम से कम दबाव डालें।

शेविंग के बाद ठंडे पानी से चेहरा अच्छे से धोएं। साथ ही आफ्टरशेव बाम या मॉश्चराइजर लगाएं। इससे त्वचा कोमल भी होगी।

शेविंग क्रीम ऐलोविरा या विटामिन ई से युक्त होनी चाहिए। हमेशा क्रीम नरम लें जिससे रैशेज पड़ने या त्वचा में जलन कम हो।

पुरुषों के लिये नेचुरल मॉइस्चराइज़र बेहतर

पुरुषों की स्किन महिलाओं के मुकाबले 20 प्रतिशत मोटी, ऑयली और कठोर होती है। इसलिये इनकी क्रीम एंटीऑक्सीडेंट, विटामिन, मिनरल, तेल और फैटी एसिड से भरपूर्ण होनी चाहिये। नीचे कुछ ऐसे मॉइस्चराइज़र दिये हुए हैं जो, कि आप बाजार से खरीद कर प्रयोग कर सकते हैं। अगर आपके चेहरे पर बहुत से पिंपल निकलते हैं तो आप को ये सब सामग्रियां इस्तेमाल नहीं करनी चाहिये। चिकनी क्रीम चेहरे के रोम छिद्र को बंद कर देती हैं जिससे पिंपल होने के चांसेज बढ़ जाते हैं।

ग्लिसरीन त्वचा की कोशिकाओं को नम और जवां बनाने में मदद करती है। अपनी स्किन के लिये ग्लिसरीन फेस पैक तैयार करने के लिये, एक भाग शहद, एक भाग ग्लिसरीन और दो भाग पानी या दूध का लें। उसमें ओटमील डालें जिससे वह थोड़ा गाढा बन जाए। इस पैक को चेहरे पर लगाएं और फिर 20 मिनट बाद चेहरा पानी से धो लें।

ग्रीन टी स्वास्थ्य तथा सौंदर्य दोनों के लिये ही अच्छी मानी जाती है। यह एंटी ऑक्सीडेंट में काफी रिच होती है जिसको लगाने और पीने से त्वचा जवां लगने लगेगी।

शिया बटर अपने गाढेपन की वजह से माना जाता है जिसमें स्ट्रांग हाइड्रेटिंग तत्व पाया जाता है। यह कई सारी क्रीम और माइस्चराइजर में इस्तमाल किया जाता है। इसको लगाने से स्मूथ और कोमल त्वचा मिलती है।

एलोवेरा त्वचा को विटामिन, एंटी ऑक्सीडेंट, अमीनो एसिड, न्यूट्रियंट और मिनरल देता है। ऐलो वेरा का जूस शरीर में प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ाता है। इसमें खूब सारा एंटी ऑक्सीडेंट पाया जाता है जो बूढ़ा करने वाली फ्री रेडिकल्स को दूर करके इंसान को बुढ़ापे से बचाता है।

ओमेगा त्वचा की झुर्रियां तथा रूखापन, मछली के तेल के सेवन से दूर होता है जिससे व्यक्ति का सौन्दर्य और आकर्षण बढ़ता है। इसमें डीएचए और इपीए एसिड पाए जाते हैं, जो कि जरुरी फैटी एसिड होते हैं और यह सीधे ही त्वचा के सौन्दर्य से जुड़े होते हैं।

Dr. Vandana Bansal M.S (Surgery) FAIS, FIAGES

Consulting General Surgeon for Women Breast Clinician

Breast Disease, Pile & Fissure, Fistula, Varicose Veins (from Laser),
Laparoscopic Surgeon for Hernia Abdominal Surgeries,
Facility for total body composition Analysis Available for Malnourished &
Obese person with Reference to Special Consultation

107, Saphire House sapna Sangeeta Road, Indore Ph: (0731-2462696) Mob. 98272-67696
Website: www.breastclinicindore.in, Email: Drvandanabansal2002@yahoo.co.in

सेहत और सौन्दर्य का रक्षक भुट्टा

बारिश की रिमझिम फुहारों के बीच भुने हुए भुट्टे की महक हर किसी को भाती है। बरसात के मौसम में भुट्टा जिसे कॉर्न और मकई भी कहा जाता है, का प्रयोग तरह-तरह के व्यंजन बनाने में किया जाता है। यह ऐसा अनाज है जो स्वाद के साथ-साथ सेहत के लिए भी फायदेमंद होता है। मकई का आटा कोलोन कैंसर के खतरे को कम करता है।

कॉर्न में फाइबर यानी भरपूर रेशे होते हैं। ये रेशे भोजन को पचाने के लिए जरूरी हैं। यह कब्ज और पेट में होने वाले कैंसर की आशंका को कम करता है।

प्रचुर मात्रा में खनिज

कॉर्न के दानों में भरपूर मिनरल्स पाये जाते हैं। इसमें आयरन, मैग्नीशियम और कॉपर के अलावा फॉस्फोरस भी पाया जाता है। ये तत्व हड्डियों के लिए जरूरी है। इन तत्वों से हड्डियां मजबूत होती हैं। इसका सेवन किडनी को भी मजबूत करता है।

त्वचा को बनाता है चमकदार

कॉर्न लंबे समय तक त्वचा को कांतिमय रखने में मददगार होता है। एंटीऑक्सीडेंट्स की प्रचुरता के अलावा इसके तेल में लिनोलिक एसिड होता है।

एनीमिया से करता है बचाव

मक्के में आयरन होता है। आयरन की कमी से एनीमिया हो जाता है और इसके कारण लाल रक्त कणों की संख्या घट जाती है। मक्के में विटामिन-बी और फोलिक एसिड मौजूद होते हैं जो एनीमिया होने से बचाव करते हैं।

कंट्रोल करता है कोलेस्ट्रॉल

कोलेस्ट्रॉल ऐसा पदार्थ है, जो बढ़ने पर नुकसान पहुंचाता है। कोलेस्ट्रॉल दो प्रकार के होते हैं गुड कोलेस्ट्रॉल (एचडीएल) और बैड कोलेस्ट्रॉल (एलडीएल)।

कोलेस्ट्रॉल में फैटी फूड आते हैं जो हमारे दिल को कमजोर बनाते हैं। स्वीट कॉर्न में विटामिन-सी होते हैं जो हमारे दिल को स्वस्थ रखते और कोलेस्ट्रॉल को कंट्रोल करते हैं।

कॉर्न में प्रचुर मात्रा में फाइटोकेमिकल्स होते हैं जो कैंसर होने के कारणों को रोकते हैं। कॉर्न में विटामिन-बी भी होता है जो तंत्रिका तंत्र को स्वस्थ रखने में मददगार हैं। कॉर्न उन डायबिटीज पीड़ितों के लिए जरूरी है, जो इंसुलिन नहीं लेते। कॉर्न उनके डायबिटीज को कंट्रोल करते हैं। मकई में मौजूद कैरोटेनोइड आंखों की ज्योति बढ़ाने के साथ ही विटामिन ए भी उपलब्ध कराता है। मकई के दानों यानी भुट्टों को पकाकर भी खाया जाता है। इससे जहां दांतों की बेहतर एक्सरसाइज होती है, वहीं यह पेट को ठीक करता है।

सौंदर्य का साथी

कई तरह के कॉस्मेटिक्स प्रोडक्ट्स बनाने में कॉर्न स्टार्च का प्रयोग किया जाता है। साथ ही, इसका प्रयोग त्वचा की जलन और रैशेस को कम करने के लिए भी किया जाता है। कैंसरकारी पेट्रोलियम उत्पाद जो कि कई तरह के कॉस्मेटिक्स को बनाने के लिए प्रयोग किया जाता रहा है अब इनके स्थान पर कॉर्न के उत्पाद का प्रयोग किया जाने लगा है।

डॉ. अर्चना भंडारी (जैन) MBBS, DOMS नेत्ररोग विशेषज्ञ, इन्दौर नेत्र चिकित्सालय

• रेटिना की जांच
• मोतियाबिंद के आपरेशन • काँच बिंद की जाँच व ऑपरेशन
• नासूर की जाँच • चश्में के नम्बर की जाँच
• कान्टेक्ट लेंस की सुविधा

मिलने का समय : शाम 6 से 8.00
(सोमवार से शनिवार)

Mob. : 9407479966 Email : drarchanabhandari@gmail.com

क्लिनिक : वर्धमान मेडिकेयर, 621, उषा नगर एक्सटेंशन, नरेन्द्र तिवारी मार्ग, इन्दौर. फोन : 0731-2480796

मानसून में मजे लें पनीर कटलेट के

पनीर कटलेट मानसून के सीजन में खाने पर बड़ा टेस्टी लगता है। आपने आलू का कटलेट तो खाया ही होगा मगर क्या आपने पनीर का कटलेट खाया है। इस बरसात के सीजन में गरमा गरम कटलेट खा कर मानो जन्नत ही मिल जाती है। पनीर कटलेट तैयार होने पर इसे ब्रेड क्रम्ब के साथ लपेटा जाता है जिससे यह कुरकुरा बन जाता है। आप चाहे वेजिटेरियन हो या फिर नॉन वेजिटेरियन, पनीर कटलेट हर किसी को भाएगा।

कैसे बनाते हैं पनीर कटलेट

कितने लोगों के लिये- 4

तैयारी में समय- 10 मिनट

पकाने में समय- 20 मिनट

सामग्री

पनीर- 250 ग्राम पिसा हुआ ब्रेड स्लाइस- 2 अदरक-लहसुन पेस्ट- 1 चम्मच हरी मिर्च- 2 प्याज- 1 हल्दी पाउडर- 1/2 चम्मच चाट मसाला- 1 चम्मच मिर्च पाउडर- 1/2 चम्मच पुदीना पत्ती- 2 चम्मच ब्रेड का चूरा- 1 कप मैदा- 2 चम्मच नमक- स्वादअनुसार तेल- 3 चम्मच पानी- 1 कप

विधि

ब्रेड स्लाइस को पानी में 1 मिनट तक डाल कर रखें और बाद में निचोड़ कर सारा पानी निकाल कर उसे पनीर के साथ मिलाइये। एक कटोरे में पनीर, गीली ब्रेड, अदरक-लहसुन पेस्ट, प्याज, हरी मिर्च, हल्दी, चाट मसाला, नमक और पुदीने की पत्ती को मिलाइये। अब मिश्रण को अलग अलग भागों में बांटिये। इसे हथेलियों के बीच में दबाइये और कटलेट का शेप दीजिये। अब चार चम्मच पानी के साथ थोड़ा सा मैदा मिलाइये। कटलेट को उसमें लपेटिये और एक प्लेट पर ब्रेड का चूरा फैलाइये और इस कटलेट को उसमें लपेटिये। अब कढाई में तेल गरम करें, उसमें इन कटलेट को डीप फ्राई करें। कटलेट तैयार होने के बाद इसे चटनी या सॉस के साथ सर्व करें।

मिक्स वेजिटेबल सूप

मिक्स वेजिटेबल सूप सभी को पसंद आता है। खाने से पहले ढेर सारी पौष्टिक सब्ज़ियों से बने इस टेस्टी और हेल्दी सूप का मज़ा ज़रूर लें।

ज़रूरी सामग्री

गाजर : 1 मीडियम आकार की (छोटी कतरी हुई) फूल गोभी : एक चौथाई गोभी (एक कटोरी कतरी हुई), हरे मटर के दाने : आधा कटोरी, शिमला मिर्च : 1 मीडियम आकार की (बीज निकाल कर, बारीक कतरी हुई), अदरक : 1 इंच लम्बा टुकड़ा कद्दूकस कर लें या पेस्ट बना लें, कार्न फ्लोर : 1 बड़ा चम्मच, मक्खन : 2 बड़े चम्मच, काली मिर्च : आधी छोटी चम्मच, सफेद मिर्च : आधा छोटा चम्मच, चिल्ली सास : 1 बड़ा चम्मच, नमक : स्वादानुसार, नीबू : आधा, हरा धनियां : 1 बड़ा चम्मच (कटा हुआ)

बनाने की विधि

2 बड़े चम्मच पानी में कार्न फ़्लोर को अच्छे से घोल लें ताकि गुठलियां ना बनें। अब एक मोटे तले के पैन में मक्खन गर्म करके उसमें अदरक और पहले से काट कर तैयार की सारी सब्ज़ियां डाल कर 2 मिनट तक चलाते हुए हल्की आंच पर भून लें। अब इनको 2 मिनट के लिए ढक कर धीमी आँच पर पकाएं। तैयार सब्ज़ियों में 600 ग्राम पानी मिला दें। अब कार्न फ़्लोर के घोल, नमक, काली मिर्च, सफ़ेद मिर्च और चिली सास मिला कर उबाल आने तक चलाते हुए पकाएं। उबाल आने के बाद सूप को 3-4 मिनट के लिए धीमी आँच पर पका लें। फिर गैस बंद करके सूप में नींबू का रस मिला दें। मिक्स वेजिटेबल सूप तैयार है। सूप बाउल में तैयार सूप को डाल कर मक्खन और धनिया डाल कर परोसें।

Reg. No. 3883
COMFORT DENTAL CLINIC
Dr. Arti Chouhan (BDS)
हमारी विशेषताएं :
• दांतों की सफाई
• पायरिया का सफल इलाज
• बत्तीसी लगवाना
• फिक्स दांत
• स्माइल डिजाइनिंग
• दाँतों में मसाला भरवाना
• तेड़े-मेड़े दाँतों का इलाज
• रूट केनाल ट्रीटमेंट
• पीले बदरंग दाँतों को सफेद आकर्षक बनाना
• मुँह से बदबू व खून की शिकायत का निवारण
• तम्बाकू, गुटखा, सिगरेट आदि के द्वारा बदरंग हुए दाँतों को ठीक करना
• मुँह के छाले एवं मसूड़ों की परेशानी को ठीक करना
Time : Morning 10.00 am to 2 pm, Evening 5.pm to 9.00pm
E-mail : artichouhan510@gmail.com
Goyal Nursing Home, 78/47, Agrawal Nagar, INDORE M. 8109632795

स्तनों को ऐसे बढ़ाएं

विश्व स्वास्थ्य संगठन ने हाल ही में एक शोध किया है जिसमें यह बात सामने आई है कि अमेरिका में औसतन हर महिला के स्तनों का आकार 34बी होता है। यह छोटा आकार नहीं है लेकिन स्तनों की बच्चों को लेकर उपयोगिता को देखते हुए यह आने वाले समय में एक शारीरिक समस्या बन सकती है क्योंकि बच्चों के लिए मां के दूध से बढ़कर कुछ नहीं होता है। स्तनों का छोटा होना महिलाओं के लिए काफी नुकसानदायक होता है। कई महिलाएं और लड़कियां, इसके आकार को बढ़ाने के कुछ दवाओं का सेवन भी करती हैं जो कि कई बार साइडइफेक्ट भी कर देता है।

सौंफ

सौंफ का सेवन नियमित रूप से करने पर स्तनों का आकार बढ़ जाता है। यह काफी कारगर होता है। यह एक प्रकार का मीठा और स्वाद में अच्छा सा मसाला होता है। अगर आपको सेलेरी, गाजर और मगवर्ट से एलर्जी है तो भी आप सौंफ को भी आसानी से खा सकते हैं। इसे दिन में दो बार यूं ही खा लें और अच्छे से चबाएं।

रेड क्लोवर

रेड क्लोवर कई प्रकार की बीमारियों में लाभदायक होता है। इसमें जेनीस्टिन जैसे कई गुण होते हैं जो स्तनों को बढ़ा करने में सहायक होते हैं। इसके सेवन से कभी-कभार मतली या सिरदर्द हो सकता है और कुछ महिलाओं को योनि से रक्त भी आने लगता है। ऐसे में आप इसे कम मात्रा में ही सेवन करें। चाहें तो पहले टेस्ट कर लें।

मेंथी

मेंथी को आर्युवेद में काफी उच्च स्थान पर रखा गया है। यह पिछले 4000 साल से कई दवाओं को बनाने में इस्तेमाल होती आ रही है। इसके सेवन से शरीर में गर्मी आती है और रक्त का संचार अच्छी तरह होता है। इसके सेवन से स्तनों का विकास हो जाता है। कभी-कभार इसके सेवन से पेट में दर्द हो सकता है और कफ जकड़ सकता है, कब्ज और अपच भी हो सकता है।

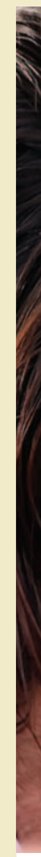
वाइल्ड येम

महिलाओं की प्रजजन क्षमता में इजाफा करने के लिए वर्षों से वाइल्ड येम का इस्तेमाल होता आ रहा है। पीएमएस के दिनों में इसका सेवन बहुत गुणकारी माना जाता है। मेनोपॉज में भी कई महिलाएं इसका सेवन करती हैं। लेकिन अगर इसका अधिक सेवन कर लिया जाएं तो उल्टियां हो सकती हैं। इसलिए, ज्यादा सेवन न करें, वरना खून के थक्के भी बन सकते हैं।

सॉ पाल्मेटो

सॉ पॉम में कई गुण होते हैं जो शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाते हैं और स्तनों के विकास में सहायक होते हैं। यह महिलाओं के शरीर को बहुत अधिक फायदा करते हैं। यह शरीर में टेस्टोरॉन की मात्रा बढ़ा देते हैं जो स्तनों के अधिक विकास को रोक भी सकता है।

इज्जत करेंगे तो प्यार बढ़ेगा



अच्छी हाईजीन का ख्याल

यह माना जाता है कि महिलाओं में पुरुषों के मुताबिक स्वास्थ्य को लेकर ज्यादा अच्छी आदतें होती हैं। वे ज्यादा साफ सुथरे ढंग से रहती हैं। लेकिन अगर किसी पुरुष को पता चले कि जिस महिला को वह पसंद करते हैं वह अपनी हाईजीन को लेकर उनसे कम सतर्क है तो यह संभव है कि वे उसमें रुचि लेना बंद कर देगा। कोई भी आदमी ऐसी महिला के साथ नहीं रहना चाहेगा जिसे गंदगी में रहना पसंद हो।

आलस से नहीं बनेगी बात

अगर कोई पुरुष वाकई किसी महिला के साथ जिंदगी बिताने के बारे में सोच रहा है तो वह यह उम्मीद करता होगा कि महिला आलसी न हो क्योंकि कहीं न कहीं आलस और लापरवाही ही आगे चल कर आपसी समस्याओं का कारण बनती है। जो महिला मेहनत की गंभीरता को समझती है, पुरुष उसे ज्यादा पसंद करते हैं।

ANNAPURNA DENTAL CLINIC

Dr. (Mrs.) Anubhuti Tiwari
Ex. Assistant Professor
Arvindo Dental College, Indore
College of Dental Science, Indore
Mob. : 81098-35558

Dr. Roopam Tiwari
Ex. Assistant Professor
Arvindo Dental College, Indore
College of Dental Science, Indore
Mob : 98260-37685

Time : Morning 11 to 2 & Evening 6 to 9.30
Email : tanubhuti@yahoo.com

उपलब्ध सुविधाएं :
- सड़े तथा असहाय दांत एवं दाढ़ के दर्द को बचाने के लिए रूट कैनाल ट्रीटमेंट (RCT) Signle Sitting RCT की सुविधा।
- टेढ़े-मेढ़े दांतों का तार एवं ब्रेसेस द्वारा ट्रीटमेंट।
- बच्चों के लिये विशेष चाईल्ड तथा कॉस्मेटिक ट्रीटमेंट।
- Digital X-ray (RVG) द्वारा कम्प्यूटर पर दांत का एक्स-रे।
- फिक्स सिरेमिक काउन और ब्रीज
- सड़े तथ असहाय दांत एवं दाढ़ के दर्द
- जबड़े के फेक्चर का इलाज
- दांत एवं दाढ़े निकालना
- सर्जरी द्वारा अकल दाढ़ निकालना
- दांतो की सफाई एवं स्केलिंग व पॉलिशिंग
- मसूड़ों से खून एवं मवाद का ईलाज

Clinic Address : Annapurna Dental Clinic, 621, Usha Nagar Ext. Narendra Tiwari Marg, Indore

औरतों की 'खूबसूरती' ही नहीं इन गुणों को भी देखते हैं मर्द

दूसरों के साथ कैसा व्यवहार

कोई भी पुरुष यह फैसला लेने से पहले कि वह अपनी पसंद की महिला के साथ प्रेम संबंध बनाए या केवल दोस्त बना कर ही रखे, यह जरूर देखता है कि वह महिला दूसरों के साथ कैसा व्यवहार करती है। चालाक, अपने से ही मतलब रखने वाली, अपने से छोटों पर चिल्लाने वाली, परिवारवालों से अक्खड़ ढंग से बात करने वाली या दूसरों के साथ बदतमीजी से पेश आने वाली महिला को पुरुष कभी अपने साथी के रूपर में नहीं देखना चाहते। इसलिए अगर आप किसी की प्रिय बनना चाहती हैं तो ध्यान रखिए, दूसरों के साथ भी आपका व्यवहार अच्छा होना जरूरी है।

समझदारी भी है जरूरी

अक्लमंदी एक ऐसी चीज है जो यह तय करती है कि आप कैसा सोचती हैं और कैसे अपने जज्बातों को सामने रखती हैं। यहां तक की एक बेवकूफ आदमी भी ऐसी महिला के साथ रहना चाहेगा जिसकी सोच ऊंची हो। वह जानता है कि ऐसी महिला उसकी गलतियों पर उसे सुधार पाएगी, कमजोर समय में उसका हौसला बढ़ा पाएगी। उसके घर को संभाल पाएगी और जरूरत पड़ने पर अपने विचारों से उसकी मुश्किलें हल कर पाएगी। पुरुष ऐसी महिलाएं पसंद करते हैं जो अपनी समझदारी से रिलेशनशिप को मजबूत बना पाए।

सिद्धांतों से बनते हैं मजबूत संबंध

अजीब बात यह है कि पुरुष महिलाओं को तब तक गंभीरता से नहीं लते जब तक उन्हें उनका व्यवहार सिद्धांतवादी नहीं लगता। अगर कोई पुरुष वाकई किसी महिला में रुचि रखता है तो वह उसके सिद्धांतों की कद्र करेगा। वहीं सिर्फ कुछ समय की मौज मस्ती के लिए महिलाओं के साथ रहने वाले पुरुष ऐसी ही महिला पंसद करते हैं जो सिद्धांतों पर चलने वाली न हो।

अपनी महक का रखें ध्यान

एक महिला के पास से आने वाली महक या तो किसी पुरुष को उसका दीवाना बना सकता है या उसे इतनी दूर भगा सकता है कि वह कभी पलट कर भी न देखे। जिन महिलाओं के पास से बदबू या अजीब गंध आती हैं पुरुष उनके साथ कभी नहीं घूमना चाहते इसलिए यह ध्यान रखना जरूरी है कि आपके पास से खुशबू ही आए। इसीलिए इतने तरह के बॉडी स्प्रे, लोशन, पर्फ्यूम बने हैं।

संयम से काम लें

यह सही बात है कि हर महिला को अपने पुरुष से उम्मीद होती है कि वह उसे डायमंड गिफ्ट करे, शॉपिंग पर ले जाए, मंहगी जगह पर खाना खिलाए लेकिन इसके लिए जरूरी है कि महिलाएं भी थोड़ा संयम रखें। अगर कोई महिला संयम रखना जानती है तो पुरुष खुद ब खुद उसे सर्प्राइज देता है वहीं अगर कोई महिला किसी चीज को लेकर पीछे ही पड़ जाए तो यह पुरुषों को बिलकुल गंवारा नहीं होता।

एक मुस्कुराहट जो कर दे सब ठीक

कहते हैं कुछ लोगों की हंसी पूरा दिन बना देती है। उदास से माहौल को भी खुशनुमा कर देती है। ऐसे ही जब कोई महिला अपने साथी की तरफ एक बार प्यार से मुस्कुरा दे तो पुरुष भी खुश हो जाते हैं। पुरुष हमेशा हंसमुख महिलाओं की तरफ आकर्षित होते हैं क्योंकि वे जानते हैं ऐसी महिलाओं से बात की जा सकती है, उनके साथ समय बिताना मजेदार होगा। खुश रहने वाली महिलाएं, रिलेशनशिप को भी अच्छा बनाती हैं।

स्टाइल करता है सब बयान

सड़क पर चलते वक्त भले ही पुरुष ऐसी महिलाओं को देखकर सीटी बजाएं जो ज्यादा अंग प्रदर्शन कर रहीं हो लेकिन जब बात अपने लिए लड़की चुनने की हो तो वे ऐसी को ही पसंद करते हैं जो भले ही छोटे कपड़े पहने लेकिन शालीन लगे और उसके गुप्त अंगों को ढकते हों। कपड़े भले ही मंहगे न हों लेकिन ऐसे हों जो उस पर जंचे, न कि बस अंग प्रदर्शन करने के लिए पहने गए हों।

इज्जत करेंगे तो प्यार बढ़ेगा

यह एक सबसे बड़ी चीज है जो हर पुरुष उम्मीद करता है कि उसकी साथी उसे देगी। वह चाहता है कि चाहे सबके सामने हो या अकेले में, महिला उसका आदर करे। हां, इसके लिए पुरुषों को उस लायक होना भी चाहिए लेकिन अगर कोई पुरुष महिला से बेहद प्यार से बात करता है और उसकी इज्जत करता है तो वह अपने लिए भी ऐसी ही उम्मीद करेगा। दूसरों के सामने उससे लड़ने वाली या बदतमीजी से बात करने वाली लड़की उसे कभी अच्छी नहीं लगेगी। क्योंकि अपने साथी की इज्जत करने वाली महिला को ही उसके सपनों का राजकुमार मिलता है। संबंधों में मिठास बनाए रखनी है तो साथी और संबंध दोनों की इज्जत करना जरूरी है।

बच्चों के शारीरिक एवं मानसिक विकास के लिए समय रहते ध्यान दें।

- क्या आपके बच्चे का शारीरिक एवं मानसिक समय के साथ नहीं हो रहा है?
- क्या आपके बच्चे को सेरेब्रल पाल्सी या ऑटिज्म जैसी कोई समस्या है?
- क्या आपके बच्चे का व्यवहार कुछ असामान्य लगता है?

बच्चों की समस्या बहुत ज्यादा डरना या गुस्सा करना, पढ़ने में बिल्कुल भी मन नहीं लगना, याद रखने, लिखने में कठिनाई, परिवार के साथ, स्कूल में बच्चों के साथ तालमेल न बैठा पाना, किसी काम को एक जगह बैठकर/टिककर न कर पाना, बोलने, खाने या निगलने में कठिनाई, अपने आप में खोया रहना, बार-बार बिस्तर में पेशाब करना, इन सारी समस्याओं का पुनवास, समय रहते सही दिशा में संभव है।

Dr. Bhavinder Singh
Occupational Therapist
BOT, PGDPC,
M.A.(Psychology),
MOT (Neuro Sciences)

एक ऐसा सेन्टर जहाँ सिर्फ बच्चों के शारीरिक एवं मानसिक विकास तथा व्यवहार का परीक्षण करके उचित सलाह दी जाती है एवं एक्सरसाईज तथा आक्युपेशनल थेरेपी द्वारा ट्रीटमेंट किया जाता है।

सेन्टर फॉर मेन्टल हेल्थ एण्ड रीहेबिलिटेशन (समय शाम 5 से 9 बजे तक)
एफ- 25, जौहरी पैलेस, टी.आई मॉल के पास, एम.जी. रोड, इन्दौर मोबाइल: 98934-43437

जिन्होने मानी चाणक्य की ये बातें, वह कभी नहीं होंगे असफल

चाणक्य एक बहुत ही बुद्धिमान, चतुर और प्रसिद्ध अर्थशास्त्री थे, जो चंद्रगुप्त मौर्य के महामंत्री थे। चाणक्य ने ऐसी कई नीतियां बनाई थीं, जिससे आप आज के युग में सफल होने के लिये अपना सकते हैं। चाणक्य भारत के महान विद्वानों में से एक माने जाते हैं। चाणक्य कुशल राजनीतिज्ञ, चतुर कूटनीतिज्ञ, प्रकांड अर्थशास्त्री के रूप में भी विश्वविख्यात हुए। चाणक्य ने जो नीतियां और सिद्धांत बताएं हैं, अगर आप उस पर अमल कर लें तो आपका जीवन सफल हो जाएगा।

शिक्षा

शिक्षा सबसे अच्छी मित्र है। एक शिक्षित व्यक्ति हर जगह सम्मान पाता है। शिक्षा, सौंदर्य और यौवन को परास्त कर देती है।

रहस्य

अपने रहस्यों को किसी पर भी उजागर मत करो। यह आदत आपको बर्बाद कर सकती है।

मित्रता

हर मित्रता के पीछे कोई ना कोई स्वार्थ होता है। ऐसी कोई मित्रता नहीं जिसमें स्वार्थ ना हो। यह कड़वा सच है।

वर्तमान

हमें भूत के बारे में पछतावा नहीं करना चाहिए, ना ही भविष्य के बारे में चिंतित होना चाहिए। विवेकवान व्यक्ति हमेशा वर्तमान में जीते हैं।

आत्म सुधार

कोई काम शुरू करने से पहले, स्वयं से तीन प्रश्न जरुर कीजिये - मैं ये क्यों कर रहा हूँ, इसके परिणाम क्या हो सकते हैं और क्या मैं सफल हो पाऊगां और जब गहराई से सोचने पर इन प्रश्नों के संतोषजनक उत्तर मिल जायें, तभी आगे बढें।

महानता

कोई व्यक्ति अपने कार्यों से महान होता है, अपने जन्म से नहीं।

भगवान

भगवान मूर्तियों में नहीं है। आपकी अनुभूति आपका ईश्वर है। आपकी आत्मा आपका मंदिर है।

भय

जैसे ही भय आपके करीब आये , उस पर आक्रमण कर उसे नष्ट कर दीजिये।

ईमानदारी

एक बार जब आप कोई काम शुरु करते हैं, तो असफलता से डरे नहीं और ना ही उसे त्यागें। ईमानदारी से काम करने वाले लोग खुश रहते हैं।

इंसान की अच्छाई

फूल की खुशबू केवल हवा की दिशा में जाएगी। लेकिन एक अच्छे इंसान की अच्छाई सब जगह फैलेगी।

परवरिश

जन्म के पांचवे साल तक पुत्र को प्यार करना चाहिये, फिर दस साल तक दंडित करना चाहिये और एक बार जब वह सोलह वर्ष का हो जाए, तब उसे अपना दोस्त बना लेना चाहिये।

बुरा मित्र-अच्छा मित्र

एक बुरे मित्र पर कभी विश्वास ना करें। एक अच्छे मित्र पर भी विश्वास ना करें। क्यूंकि यदि ऐसे लोग आपसे रुष्ट होते हैं, तो आप के सभी राज़ से पर्दा खोल देंगे।

संपूर्ण™
INVESTIGATION PAR EXCELLENCE
Fully Automated
NABL Accredited
Pathology
NABL Accredited
Cert.No. M-0323
INDORE

- MRI 1.5 Tesla
- Multislice Spiral C.T. Scan
- Digital Radiography
- X-Ray System
- X-Ray Scanogram
- 3D/4D Sonography
- Color Doppler
- Digital Mammography
- Liver/Breast Elastography (ARFI)
- CBCT/Digital OPG
- Pulmonary Function Test
- DEXA
- ECG • EEG/EMG/NCV
- Computerized Stress Test (TMT)
- Comprehensive Medical Check-Up
- Automated Microbiology
- Histopathology & Cytology

SODANI DIAGNOSTIC CLINIC
L.G.-1, Morya Centre, 16/1, Race Course Road, Indore (M. P.)
Ph.: 0731-2430607, 6638281 Customer Care: 1800-102-8281

हमारे द्वारा ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया YouTube पर अवश्य देखें

• dr ak dwivedi • dr ak dwivedi homeopathy

होम्योपैथी उपचार से अस्थमा हुआ पूरी तरह ठीक

मै निर्मला जयगोपाल चौकसे निवासी सुखलिया, इन्दौर 5 वर्ष से अस्थमा से पीड़ित थी, काफी इलाज कराया दिन में तीन–चार बार पंप (इनहेलर) लेना पड़ता था, पर कोई फायदा नहीं हुआ। एक डॉक्टर ने स्टेराइड दवाई भी शुरू कर दी थी, फिर भी कोई आराम नहीं मिला। फिर हम लोग डॉ. बी. बी. गुप्ता जी से मिले उन्होने ही हमें होम्योपैथी ईलाज कराने की सलाह दी । फिर मेंने नवंबर 2012 से डॉक्टर ए. के. द्विवेदी, एडवांस्ड होम्यो–हैल्थ सेंटर, इन्दौर से होम्योपैथी इलाज शुरू करवाया और आज (2 साल की होम्योपैथिक दवा के उपरांत) मैं अपने आप को लगभग पूरी तरह से स्वस्थ महसूस कर रही हूं। पहले सर्दी शुरू होते ही लगने लगता था कि शायद इस बार नहीं बच पाउंगी परन्तु अब परेशानी नहीं होती । मेरी सभी अस्थमा पीड़ित व्यक्तियों को सलाह है कि, संयम रखते हुए होम्योपैथी इलाज लें इसमें थोड़ा वक्त लगता है पर ठीक अवश्य होगें। यह मेरा अनुभव है। धन्यवाद होम्योपैथी, धन्यवाद डॉ. ए. के. द्विवेदी ।

एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि., इन्दौर

मयंक अपार्टमेंट (ग्राउंड फ्लोर), मनोरमागंज, गीता भवन चौराहा से गीता भवन मंदिर रोड़, इन्दौर

मो. : 98260-42287, 94240-83040, हेल्प लाईन : 99937-00880, 90980-21001

Phone : 0731-4064471, E-mail : drakdindore@gmail.com, visit us at : www.homoeoguru.in, www.sehatsurat.com www.homeopathyclinics.in

क्लिनिक का समय : सोमवार से शनिवार शाम 5 से 9, रविवार सुबह 11 से 2 तक

डॉ. अंकुर माहेश्वरी

एम.एस. (आर्थो.) गोल्ड मेडल फ्रेक्चर एवं हड्डी रोग विशेषज्ञ ज्वाईंट रिप्लेसमेंट सर्जन

H.T.O.

HIGH TIBIAL OSTEOTOMY

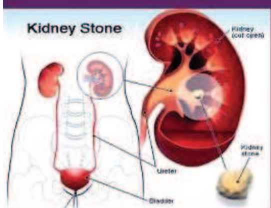
घुटने के दर्द का नया उपचार

- (H.T.O.) टोटल नी रिप्लेसमेंट (TKR) का विकल्प है।
- इन्हें किसी प्रकार का कोई परहेज नहीं करना पड़ता है। जैसे : नीचे बैठना, सीढ़ियां चढ़ना-उतरना, इंडियन टायलेट वापरना आदि।
- यह शल्य चिकित्सा सरल एवं कम खर्चिली है।

क्लीनिक : 103, श्री क्लासिक आर्च (केनरा बैंक के ऊपर), आनन्द बाजार मेनरोड, इन्दौर

समय : शाम 6 से 8.30 मोबा. 98274-50150

हमारे द्वारा ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया YouTube पर अवश्य देखें



• dr ak dwivedi • dr ak dwivedi homeopathy

एडवांस्ड होम्योपैथी

98260-42287
99937-00880

होम्योपैथिक दवाईयों से गठिया रोग हुआ पूरी तरह ठीक

मैं डॉ. आर.सी. पाटिदार, मुझे 1-1-2012 से आर.ए. (गठिया) रोग था मैने एलोपैथिक दवाई ली लेकिन फायदा नहीं हुआ इसके बाद मुझे डॉ. ए.के. द्विवेदी साहब के बारे में पता चला जो होम्योपैथिक दवाई से इलाज करते है। उन्हे मैंने 29 मार्च 2013 को दिखाया और उनका ट्रीटमेंट शुरू किया आज मुझे करीबन 15 माह में पूरा फायदा होकर मुझे कोई तकलीफ नहीं है। शुरू में जो जलन एवं दर्द था जो आज बिल्कुल ही खत्म होकर सामान्य जैसा लग रहा है।

मैं डॉ. द्विवेदी साहब का आभारी हूं। जिन्होने मुझे गम्भीर बीमारी से राहत दिलवाई है। मैं दूसरे लोगों को संदेश देना चाहता हूं कि वे अगर इस बीमारी से ग्रसित हो तो डॉ. द्विवेदी से तुरंत अपना इलाज करवाएं।

डॉ. आर.सी. पाटीदार, मांडवी, जिला धार

ईलाज से पूर्व की रिपोर्ट
14-02-13
RA Factor
128.23

Name : DR. R.C. PATIDAR(72415) Reg. Date : 14/02/13

Rheumatoid Factor 128.23 U/mL (< 70.00)

ईलाज के दौरान की रिपोर्ट
26-11-13
RA Factor
38.6

: Mr. R C PATIDAR Report Date : 26/11/2013 13:35

R.A. ELISA (IGG) 38.6 U/mL < 70

एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर

एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि., इन्दौर

मयंक अपार्टमेंट (ग्राउंड फ्लोर), मनोरमागंज, गीता भवन चौराहा से गीता भवन मंदिर रोड़, इन्दौर

मो. : 98260-42287, 94240-83040, हेल्प लाईन : 99937-00880, 90980-21001

Phone : 0731-4064471, E-mail : drakdindore@gmail.com, visit us at : www.homoeoguru.in, www.sehatsurat.com www.homeopathyclinics.in

क्लिनिक का समय : सोमवार से शनिवार शाम 5 से 9, रविवार सुबह 11 से 2 तक

स्वामी, मुद्रक, प्रकाशक एवं संपादक डॉ। अश्विनी कुमार द्विवेदी* द्वारा 22-ए, सेक्टर-बी, बख्तावरराम नगर, इन्दौर मो।: 9826042287 से प्रकाशित एवं मार्क्स प्रिंट, 5, प्रेस काम्पलेक्स, ए।बी। रोड, इन्दौर से मुद्रित। प्रकाशित रचनाओं से संपादक का सहमत होना आवश्यक नहीं है। किसी भी विवाद का न्याय क्षेत्र इन्दौर रहेगा। *समाचार चयन के लिए पीआरबी एक्ट के तहत जिम्मेदार।